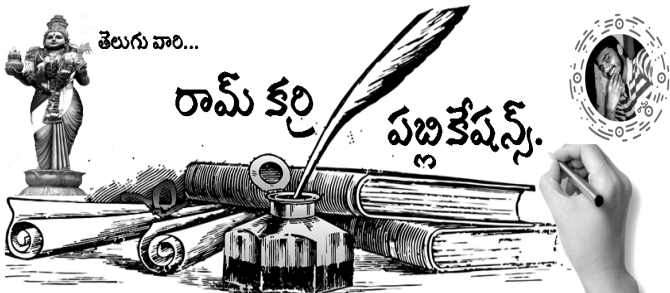


జ్ఞాపకశక్తి మార్గాలు

జి. వెంకటేశ్వర్లు, ఎమ్.ఎ.
(మెజిషియన్ మరియు హిప్నో థెరపిస్టు)



రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్, రాయవరం, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా. ఫోన్ : 533346, రామ్ కర్రి .కామ్ , చరవాణి : 8096339900

జ్ఞాపకశక్తికి మార్గాలు

జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి?	4
మతిమరుపు ఓ అనుమానం మాత్రమే	5
క్రమ పద్ధతిలో చదవటం	8
జ్ఞాపకశక్తులలో రకాలు	
(తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తులు)	15
జ్ఞాపకశక్తి - వృద్ధాప్యం	19
కొన్ని విషయాలను ఎందుకు మర్చిపోతాం?	22
జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరుచుకోవటం	27
జ్ఞాపకశక్తిపై పిప్పాటిజం ప్రభావం	28
మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోవడం ఎలా?	29
జ్ఞాపకశక్తి - ప్రయత్నం	36
జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే—	40
ప్రశ్నలద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల	41
పరీక్షల సంగతి—	48
మెదడుకు తగిన వ్యాయామం	53
లేహ్యాలు జ్ఞాపకశక్తి	55
వృద్ధులలో జ్ఞాపకశక్తి	55
జ్ఞాపకశక్తి - శిక్షణా సూత్రాలు	56

జ్ఞాపకశక్తికి మార్గాలు

జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి ?

మనం వినటం ద్వారా, చదవటం ద్వారా, మన అనుభవాల ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానం అంతా మన మస్తిష్కంలో జ్ఞాపకాల రూపంలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. అలా భద్రపరచబడకపోతే ఇక మనం నేర్చుకొన్నదేదీ మనకి మిగలదు. కాబట్టి మన మెదడులో భద్రపరచబడిన జ్ఞానాన్ని అవసరమైనప్పుడు బయటికి రప్పించి వాడుకోగలిగిన శక్తినే జ్ఞాపకశక్తి అంటారు.

జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే నష్టమేమిటి ?

జ్ఞాపకశక్తి అనేది లేకపోతే మన మస్తిష్కంలో ఏదీ నిలవదు. ఆలోచన ఉండదు. మనం నేర్చుకోవటం అనేది ఉండదు. మనకి జడ పదార్థాలకీ తేడా కూడా ఉండదు.

జ్ఞాపకశక్తి అవశ్యకత :

జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే అనేక రకాలుగా యిబ్బందులకు గురై మన మీద మనకే కోపం కలుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి అనేది మెదడుకు సంబంధించిన ప్రక్రియ: రోజూ చూస్తున్న వ్యక్తుల పేర్లు కూడ గుర్తు రాక నానా యిబ్బందులు పడుతుంటారు, కొందరు మతి మరపు ప్రాప్తెనర్లు. పరిచయమైన వ్యక్తిని వేరొకరికి పరిచయం చేయాలని ఉన్నా వారి పేరు గుర్తు రాక అవమానంతో కుంచించుకుపోతారు కొందరు. చదివిన పుస్తకాలలో సారాంశం గుర్తుండకపోతే జ్ఞానార్జన సాధ్యం కాదు. కొందరు అనర్గళంగా ఉపన్యసిస్తూ మధ్యలో కొన్ని విషయాలను మరచిపోయి భద్రవాసు చెంది ప్రేక్షకులలో అవహాస్యానికి గురవుతారు.

చెప్పకుంటూపోతే ఇలాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నో! అయితే ఈ అంశాలన్నీ పరిశీలిస్తే జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందనేది స్పష్టమవుతుంది. నిజానికి మనలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి పోతుందేమోననే భయంవల్లనే అది మరింత మందగించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ఆశక్తి తగ్గిపోతోందని ఆదైర్య వడకూడదు. ఏ వయస్సు లోని వారైనా తమ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనేందుకు కొన్ని నూత్రాలు పాటించి సాధించవచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తికి ఆసక్తికి మధ్య సంబంధం :

మనకు ఆసక్తి కలిగించే అంశాలు బాగా గుర్తుండిపోతాయి. అయితే మనవి త్వరగా మరచిపోతాం. ఎన్నిమార్లు చదివినా పద్యం కంఠస్థం రాని విద్యార్థులకి కొన్ని చిత్రాల్లో సన్నివేశ సంభాషణలు, అందులోని పాటలు అలవోకగా వచ్చేస్తుంటాయి. లెక్కలంటే అమడ దూరం పరిగెత్తే వ్యక్తుల్లో సైతం క్రికెట్ ఆటలో ఎవరు, ఎప్పుడు, ఎన్ని వరుగులు చేసారు, ఎవరెన్ని రికార్డులు అధిగమించారు వగైరా వివరాలను సునాయాసంగా వివరించే నైపుణ్యం ఉంటుంది. కాబట్టి ఆయా అంశాలపై వారికి ఉన్న కుతూహలం, ఆసక్తులే ఈ వివరాలను గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయనేది స్పష్టమవుతోంది. ఆసక్తి ఎంత బలంగా ఉంటే ఆచరణలో అంత వట్టుదల పెరుగుతుంది. లేకపోతే మనసు లగ్నం కాదు. ఎంత బలవంతంగా ప్రయత్నించినా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవటం కష్టం అవుతుంది.

మతిమరపు ఓ అనుమానం మాత్రమే :

మీలో ఎవరికైనా మతిమరపు ఉందనే అనుమానం ఉంటే ముందు దానిని మీ మనసులోంచి తీసివేయాలి. పైన చెప్పినట్లు మీకు ఆసక్తి కలిగిన విషయాలలో మీకు మతిమరపు రావటం లేదు కదా! మీ అభిమాన నీసీ నటుడు ఎన్ని సినిమాలలో నటించాడో, అందులో ఎన్ని శతదినోత్సవాలు చేసికొన్నాయో, ఆ నటుడి మొదటి చిత్రమేనో మీరు ఖచ్చితంగా చెప్పగలరు. దీనినిబట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే మీకు ఆసక్తివున్న విషయాలలో మతిమరపు రావటం లేదు. మనకి ఆసక్తిలేని పేర్లనీ, మనుషులనీ, వివరాలనీ

మరచిపోవటం జరుగుతుంది. మనకి ఆదాయాన్ని పెంచే విషయాలు, వుద్యోగంలో ముఖ్యమైన విషయాలు మర్చిపోలేం మానసిక శాస్త్రవేత్తలు శ్రద్ధ ఆసక్తికి తల్లి లాంటిదని, ఆసక్తి జ్ఞాపకానికి తల్లి లాంటిదని పేర్కొన్నారు. అలాగే చదువు మీద కూడా శ్రద్ధనీ, ఆసక్తిని పెంచుకొని మనసు పెట్టి మూడు, నాలుగుసార్లు చదివితే తప్పక జ్ఞాపకముంటాయి.

ప్రముఖ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ఇలా అన్నారు. సగటు మనిషి తనలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలలో వదో వంతు జ్ఞాపకశక్తికి ఉపయోగించి మిగతా తొంభై శాతాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తాడు. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి కొన్ని సూత్రాలున్నాయి. వాటిని చక్కగా ఆకళింపు చేసికొంటే తప్పక జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. అవి ఒకటి ముద్ర (Impression) రెండు పునరుక్తి (Repetition) మూడు కలయిక (Association)

ముద్ర :

మీకు కావలసిన విషయం గురించి మీకు లోతైన ముద్ర ఏర్పడవలసి వుంది. అలా ఏర్పడేందుకు మీకు కేంద్రీకరణ శక్తి వుండాలి. తర్వాత జ్ఞాపకశక్తినిమించి పరిశీలన కూడా అవసరం. ఎడిసన్ అంటారు, "సగటు మనిషి కళ్ళు చూసే విషయాలలో, వెయ్యో వంతు కూడా అతని మనస్సు పరిశీలించదు."

ఒక జనరల్ స్టోర్స్ లో సేల్స్ గర్ల్ గా పనిచేస్తున్న ఒక అమ్మాయి ఒక వారం రోజులపాటు స్టోర్ లోని మూల మూలలకీ, ప్రతి అంతస్తుకీ వెళ్లి ప్రతీ విభాగంలో ప్రతీ అరసు, ప్రతీవస్తువును పరిశీలించి మనో పలకంపై ముద్రించుకొంది. ఇలా ముద్రించుకొన్నది మరిచిపోకుండా మనో నేత్రం ద్వారా చాలాసార్లు నీనిమాలా వేసి చూసుకొంది. అలా చూసుకొంటూ అన్నీ జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకొంది. ఇలా ఒక వారం రోజులు చేసింది. చూసింది ఊర్జించుకొంది. ఊర్జించుకొన్న దానిని మర్చిపోకుండా మనస్సులో భద్రపరచుకొంది. మీకు ఆసక్తి లేని విషయాలనైనా ఉద్యోగ నిర్వహణలో తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలనైనా పైన చెప్పినట్లు ముద్ర ద్వారా గుర్తుంచుకోవచ్చును. అన్ని పాఠ్యాంశాలు ఆసక్తి

కరంగా వుండవు. ఇంగ్లీషు, ఆర్థిక శాస్త్రం, లెక్కలు, నైపుణ్యం, వీటిమీద చాలా మందికి ఆసక్తి వుండదు. అటువంటిప్పుడు ఈ సభ్యులను ముద్ర సూత్రాన్ని అన్వయించి చదివితే బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. ఏ సభ్యులపై ఆసక్తి, ఆకర్షణ వుంటాయో అవి ఎలాగూ బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపక శక్తికి ఆసక్తి, ఆకర్షణ వునాదిరాళ్ళు, అందుచేత ఆసక్తి లేని సభ్యులపై కూడ ఆసక్తి పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

పునరుక్తి :

జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన విషయాన్ని పైకి బిగ్గరిగా చదవటం వలన, చదివింది వినటం వలన కొందరికి బాగా జ్ఞాపకముంటుంది. ఏ విషయాన్నైనా పదేపదే చదవటం వలన లేదా వినటం వలన బాగా గుర్తుంచుకోగలం. కొత్త మాటల్ని గుర్తుంచుకోవాలంటే ఆ మాటల్ని మీ సంభాషణల్లో తరచూ ఉపయోగిస్తూంటే చాలు. మననం చేసే విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసికొని మేధనుపయోగించి మననం చేయాలే తప్ప గుడ్డిగా మననం చేయకూడదు. విషయాన్ని అర్థం చేసికోకుండా వల్లె వేసినపుడు ఆ విషయం హృదయానికి హత్తుకోదు. కావలసినపుడు గుర్తుకు రాదు. తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేసికోవడం ద్వారా మీరు చదువుతున్న దానిని బాగా జ్ఞాపకముంచుకోవచ్చు.

అసోసియేషన్ :

ఈ సూత్రం ద్వారా వ్యక్తుల పేర్లు, పోస్ట్ నెంబర్ల పేర్లు గుర్తుంచుకోవచ్చును. 61336 అనే పోస్ట్ నెంబర్ ఉందనుకోండి. మొదటి సంఖ్య అయిన 6 ఒక ఊరంతటికీ కామన్ గా ఉంటుంది కాబట్టి అదెలాగు గుర్తుంటుంది. తర్వాత వచ్చిన 1336 అనే నాల్గు సంఖ్యలనీ గుర్తుంచుకోవటం కష్టం. ఇదే సంవత్సరంలో విజయనగర సామ్రాజ్య స్థాపన జరిగింది. పోస్ట్ నెంబర్ కీ, రాజ్యస్థాపన సంవత్సరానికి అసోసియేషన్ కుడిరింది. ఇలా గుర్తుంచుకొంటే సులభంగా జ్ఞాపకానికొస్తుంది.

వ్యక్తుల పేర్లు గుర్తుపెట్టుకోవటమెలా ?

మనకు పరిచయమైన వ్యక్తుల పేర్లు గుర్తుంచుకోవాలంటే దానికి

ఎనాలజీ (సామ్యము) ఉపయోగించాలి. ఉదాహరణకి ఆదిత్య కుమార్ అనే పేరుగల వ్యక్తి ఉన్నాడనుకోండి. అతనిని మొదటిసారి చూసినప్పుడే ఆదిత్య అనే పేరుతో సామ్యం ఉన్న ఆదిత్య హృదయాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని మనసులో నాలుగైదుసార్లు అనుకోవాలి. రెండవసారి అతనిని చూసిన వెంటనే ఆదిత్యహృతయం గుర్తుకువచ్చి ఆవెంటనే ఆదిత్య కుమార్ అనే పేరు కూడ గుర్తుకు వస్తుంది. వనజ అనే అమ్మాయి పరిచయమైందను కోండి. వనజ అంటే తామరపువ్వు కాబట్టి ఆ పువ్వు లక్షణాలలో ఏదో ఒకటి ఆమెకు అన్వయించి చూడాలి. ఆమె కళ్ళు పెద్దవైతే తామర రేకు లాంటి కళ్లు అని బాగా జ్ఞాపకం పెట్టి ఒకటికి పదిసార్లు మనసులో అను కోవాలి. అప్పుడా అమ్మాయిని రెండోసారి చూడగానే వద్దవత్రాల్లాంటి కళ్ళు - వద్దం - వనజ యిలా ఈ పేరు గుర్తుకొస్తుంది. పెద్ద కళ్ళు కావనుకోండి. కాని అమ్మాయి సన్నగా ఉంటే తామర తూడులా ఉంది అని సామ్యం చెప్పకోవాలి. లేదా బొద్దుగా ఉంటే బాగా విచ్చుకొన్న కమలంలా వుందని పోలిక చెప్పకోవాలి. అప్పుడు ఆ పువ్వును బట్టి అమ్మాయి పేరు కూడ గుర్తుకొస్తుంది.

క్రమ పద్ధతిలో చదవటం :

మనం చదివింది జాగ్రత్తగా నిలవ చేసికోవాలంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో చదవాలి. ఒక స్టోర్ రూంలో వస్తువులని చెల్లా చెదురుగా పార వేస్తే మనకు అవసరమైన వస్తువు ఎక్కడుందో వెతికి తీసికోవటానికి చాలా ప్రయాస పడాలి. సమయం వృధా అవుతుంది. అలా కాకుండా స్టోర్ రూంలో సామాన్లు అన్నీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం చక్కగా అమర్చి పెడితే ఏ వస్తువు ఎక్కడుందో మనకు బాగా జ్ఞాపకముంటుంది. అవసరమైనపుడు వెంటనే తీసికోగలుగుతాము. పరీక్షల ముందు విద్యార్థులు అనేక విషయాలు మెదడులోనికి బస్తాలో కుక్కినట్లు ఒకేసారి కుక్కిస్తారు. పరీక్ష రేపనగా ఈ రాత్రి ఏకబిగిగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న తాపత్రయంతో చదువుతారు. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి మెదడు చాల చురుకుగా పనిచేయాలి. అప్పుడు మెదడుకు

అధిక శ్రమ కలిగి తెలిసిన విషయాలు కూడా మరచిపోవచ్చును. కాబట్టి మొదడుకు అధిక శ్రమ కలిగించకుండా విద్యార్థులు మొదటి నుండి ఒక వద్దతి ప్రకారం చదవాలి. .

ఆందోళన వద్దు :

ఒకసారి ఒక వ్యక్తిగాని, విషయంగాని మనకు గుర్తుకు రాక పోవచ్చు. అంటే యిక్కడ గుర్తింపు శక్తియొక్క సహకారం లేకపోవటం చేత జ్ఞాపకశక్తి స్తంభిస్తుంది. అటువంటిప్పుడు అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందితే సమస్య ఇంకా జటిలమౌతుంది తప్ప ఫలితముండదు. కొంచెంసేపు విశ్రాంతి తీసికొని రిలాక్స్ అయితే అప్పుడు విషయం ప్లాష్ లా గుర్తుకొస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రత :

ఏకాగ్రతకీ, జ్ఞాపకశక్తికీ సంబంధముంది. ఏకాగ్రతతో చదివిన ఏ విషయమైనా చాలా కాలం గుర్తుంటుంది. కొందరికి చేతిలో పుస్తక మున్నా మనసు మటుకు దేశ సంచారం చేస్తుంటుంది. అటువంటి వ్యక్తులు ఏ విషయాన్నీ కూడ గుర్తుంచుకోలేరు. విషయంవట్ల అనురక్తి వుంటే తప్ప విషయం గుర్తుపెట్టుకోవడం సాధ్యంకాదు. దీనిపై నానా అభిరుచి వుంటేనే ఏకాగ్రత వుంటుంది. క్లాసులో టీచరు ఒక విషయాన్ని బోధిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థులందరూ చెవులతో వింటారు. అందులో విషయం వట్ల మనసు లగ్నం చేసి ఏకాగ్రతతో విన్నవారే తిరిగి ఆ విషయమేమిదో టీచర్ చెప్పమని అడిగినపుడు చెప్పగలుగుతారు. అలా చెప్పలేనివారిలో ఏకాగ్రత లోపించటమే కారణం. అంటే శరీరం క్లాస్ రూంలో వున్నా మనసు దేశ సంచారం చేస్తుందన్నమాట. ఒక విషయాన్ని కళ్ళతో వదే వదే చదవటం, లేదా చెవులతో వినటం అభ్యాసం అవుతుంది. చదివినదాన్ని, విన్నదాన్ని మనసు గ్రహించగలగటమే ఏకాగ్రత. కొందరు విద్యార్థులు గంటల తరబడి చదువుతారు. కాని తరువాత గుర్తుండదు. దానికి కారణం వారు పరధ్యానంగా చదవటమే. ముందు పరధ్యానానికి కారణాలు తెలిసి కొని వాటిని తొలగించుకోవాలి. గంటల తరబడి పరధ్యానంగా చదవడ

కంటే ఓ గంట ఏకాగ్రతతో చదవటం ఉత్తమం. ఏకాగ్రత పెరగా లంటే ఏదైనా ఒక పుస్తకం చదివేటప్పుడు ఆ పుస్తకంలో ముఖ్యంగా చెప్పదలచుకొన్న విషయమేమిటో, నూజ్మంశాలు ఏ పేజీలో ఏ పేరాలో ఎక్కడున్నాయో, తెలిసికొందాం అనే పట్టుదలతో చదవాలి. ముఖ్యంగాని గీతలలో (underlines) గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అర్థం అయ్యేవరకు ఆ విషయాన్ని వదలక పట్టుదలతో చదువుతూ పోతే ఏకాగ్రత తప్పక కుదురుతుంది.

మనం ఏదైనా చదవటం మొదలుపెట్టిన వెంటనే అందులో నిమగ్నం కాలేకపోవచ్చును. కాని కొంతసేవడికి విషయాన్ని మనసు అవగాహన చేసికొంటున్న కొలదీ పుస్తక ప్రపంచంలో మునిగిపోతాం. అలా మునిగిపోయేలా మనసు లగ్నం చేయాలి. బయటి ప్రపంచం గుర్తుకు రాకూడదు. సముద్రపు ఒడ్డున ఇసుకలో గూళ్ళు కడుతున్న పిల్లలని గమనిస్తే మనకి విషయం అర్థం అవుతుంది. వాళ్ళ గూడు పూర్తిగా కట్టివరకు వనిలో నిమగ్నమై వుంటారు. పరిసరాలలో ఏం జరుగుతున్నా పట్టించుకోరు. అలాగే ఒక శిల్పి తన శిల్ప నిర్మాణం పూర్తి అయ్యేవరకు బాహ్య జగత్తులోకి రాడు. అలాగే చదువుకొనే విద్యార్థికూడ తన సబ్జెక్టులో మునిగిపోవాలి.

సబ్జెక్టును తెలిసికోవాలనే ఆసక్తితో జిజ్ఞాసతో చదవటం మొదలు పెట్టిన విద్యార్థి కొన్ని క్షణాలలోనే ఆ సబ్జెక్టులో నిమగ్నమైపోతాడు. సబ్జెక్టును పూర్తిగా అవగాహన చేసికోవాలన్న కుతూహలంతో ముందుకు సాగుతుంటాడు. అందుకని బాహ్య ప్రపంచం గుర్తుకు రాదు. దీనికి భిన్నంగా చాలమంది విద్యార్థులు చదవటానికి కూర్చోగానే ఎక్కడలేని ఆలోచనలన్నీ ఈగల్లా ముసురుకుంటాయి. ఎన్నో విషయాలు జ్ఞాపకాని కొచ్చి బుర్రలో గిర గిరా తిరుగుతుంటాయి. చదువుతున్న పుస్తకంలోని విషయం ఒక్కటి తలకెక్కదు. ఏకాగ్రత లోపించటమే దీనికి కారణం. ఏకాగ్రతతో చదివితే ఏ సబ్జెక్టు అయినా ఎక్కువ సమయం తీసికోదు.

ఏకాగ్రత లోపించిన వారి లక్షణాలు :

1. ఒక విద్యార్థి ఒక సబ్జెక్టును ఒక గంట లేదా అంతకంటే ఎక్కువ

సమయం చూసిన తర్వాత పుస్తకం మూసి 'నేనేం చదివాను?' అని ఆలోచిస్తే అంతవరకు చదివిన విషయం అతనికి వూర్తిగా గుర్తుండదు.

2. పుస్తకంలోని పేజీలను తిరిగితే అటూ యిటూ తిరగేస్తుంటాడు.
3. చదివిన దానినే వదే వదే చదువుతుంటాడు కాని మనసు తెక్కెడు.
4. పుస్తకం తెరవగానే ఆ రోజు అతను ఎక్కడకు వెళ్ళిందీ, తన స్నేహితులలో ఏం మాట్లాడిందీ, టి. పి. లో ఏయే ప్రోగ్రామ్స్ చూసిందీ జ్ఞాపకాని కొస్తుంటాయి.
5. వరిసరాలు శుభ్రంగా ఉన్నా, గాలి, వెలుతురు గదిలోకి బాగా వస్తూ ఉన్నా, గదంతా మురికిగా ఉన్నట్లు, ఊపిరాడనట్లు, వెలుతురు బాలనట్లుగా విద్యార్థి ఫీలవుతాడు.
6. ఏకాంతి తీసికొంటే బాగుండు ననిపిస్తుంది.
7. కొంచెం సేపు చల్ల గాలిలో షికారుకు వెళితే బాగుండుననిపిస్తుంది.
8. కళ్ళు మూసుకొని పోతూ ఉంటాయి. నిద్ర మంచుకొస్తున్నట్లు ఉంటుంది.
9. గదిలో తిరుగుతున్న సీలింగ్ ఫాన్ కేసి చూస్తూ ఎక్కడెక్కడో ఆలోచిస్తూ వుంటాడు.

ఈ వరిస్థితులను అధిగమించడానికి విద్యార్థి ప్రయత్నిస్తే ఏకాగ్రత పుడుగుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి కూడ పెరుగుతుంది.

ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడ మెలా?

విద్యార్థులలో ముఖ్యంగా వరిషకు హాజరయ్యే విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత రోపించడం జరుగుతుంది.

1. ముందుగా మీరు చదివిన దానిని బాగా అర్థం చేసికోవాలి. విషయాన్ని అర్థం చేసికోకపోతే అది మనసులో నిలిచి వుండదు. దీనినే ప్రొడక్టివ్ స్టడీ అంటారు.
2. రెండవది మీరు చదివే విధానాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలి. దీనిలో రెండు అంశాలున్నాయి. ఒకటి మీరు చదివే కాల వరిభితి. రెండవది మీరు చదివే ప్రదేశము.

సమయము :

ఎవరికి ఎప్పుడు చదివితే బాగా హృదయానికి హత్తుకుంటుందో తెలుసుకొని ఆ సమయంలోనే చదవాలి. కొందరికి పగలు చదవటం అలవాటు వుండదు. రాత్రి అందరూ నిద్రపోయాక ప్రశాంతంగా ఉన్న సమయంలో టీతాగుతూ చదువుతుంటారు. పగలు నిద్రపోతారు. కొందరు రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి తెలవారుజామునే లేచి చదువుకొంటారు. రాత్రి అంతా చదువుకోకుండా మేము నిద్రపోయామే అని వారు బాధ పడరు. పడకూడదు కూడా. చదివింది ఎంత వరకు తల కెక్కింది అన్నదే ముఖ్యం. ఎవరి అలవాటు వారివి.

ప్రదేశము :

పగలు చదివే వారికి కొన్ని ఆటంకాలు ఎదురవుతుంటాయి. అతిథులు యింటికి వస్తుంటారు. ఫోన్ కాల్స్ వస్తుంటాయి. వాటిని సాధ్యమైనంత వరకు నిరోధించుకొంటూ చదవగలగాలి. ప్రివరేషన్ హాలి డేస్ లో యింట్లోనే ఒక గదిలో కూర్చొని తలుపులు మూసుకొని ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా చదువుకోవాలి. బంధువులు యింటికి వస్తే బైటికి వచ్చి వారితో మాట్లాడదామనే డెండ్లేషన్ ఉండకూడదు. వారే మిమ్మల్ని చూడాలని పిలిస్తే ఒకసారి బైటికివచ్చి మర్యాదగా వలకరించి పరీక్షలకు ప్రీపేర్ అవుతున్నట్లు చెప్పి మళ్ళీ గదిలోకి వెళ్ళి తలుపు గడియ వేసుకొని చదువుకోవాలి ఇంట్లో పిల్లలు ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళు గదులు తక్కువ వుండి, కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కువగా వున్నవారు స్నేహితుల గదులలోనో లేదా పార్కులోనో చదువుకోవాలి. రాత్రి అందరూ నిద్రపోతారు కాబట్టి యింట్లో సమస్య ఉండదు.

ఈ విధంగా ఏకాగ్రతకు ఉన్న అడ్డంకులు తొలగించుకొని మంచి సమయాన్ని, ప్రదేశాన్ని ఎంచుకొని చదువుకోవటానికి మానసికంగా సన్నద్ధమవ్వాలి. చదువుకోవటానికి కూర్చోవటానికి ఒక అరగంట ముందు నుండి సబ్బెక్టుకు సంబంధించిన ఆలోచనతోనే గడపాలి. ఏ వని చేస్తున్నామీరు చదవబోయే సబ్బెక్టు గురించి, దానిలోని పాఠాలు, ప్రశ్నలు గురించి

అలోచిస్తుందాలి. ఉదాహరణకు మీరు సాయంత్రం మీ స్నేహితుని ఇంటికి వెళ్ళి సరదాగా కబుర్లు చెప్పి తిరిగి మీ ఇంటికి వస్తున్నారనుకోండి.

మీరు నడచి లేదా సైకిల్ మీదనో, మోపెడ్ మీదనో వస్తున్నారనుకోండి. అయినా మనస్సు అలోచిస్తూనే వుంటుంది కదా. అప్పుడు ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత మీరు ఏ సబ్జెక్ట్ చదవబోతున్నారో దానిని గురించి అలోచించండి. ఇంతకుముందు ఆ సబ్జెక్ట్ ఎంతవరకు చదివారో, అప్పుడు ఏ చార్టర్ నుండి మొదలుపెట్టాలో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలి. ఇదంతా ఇంటికి వచ్చే దారిలోనే జరిగిపోవాలి. అంటే చదవటానికి కూర్చోనే ముందే మీరు మానసికంగా సిద్ధమవుతున్నారన్నమాట. తర్వాత పుస్తకాలు ముందేసుకొని కూర్చొన్నప్పుడు ఏకాగ్రత సహజంగానే కుదురుతుంది. పెద్ద ఇబ్బంది అనిపించదు.

మానసికంగా ముందుగానే సిద్ధమవ్వడంవల్ల మరొక గొప్ప ఉపయోగముంది. అదేమంటే చదవటానికి ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఏం చదవాలన్నా ఊహాచిత్రం మనసులో ముందుగానే ముద్రింపబడి వుండటం వేరే ఉత్సాహంతో వేగంగా చదవగలుగుతారు.

ఇంత జాగ్రత్త తీసికొన్నప్పటికీ ఏకాగ్రత కుదరకపోతే లోప మెక్కడుందో అలోచించి ఈ క్రింది వాటిలో చూసుకోండి.

1. మీరు మనస్సులో ఏ విషయం గురించి అయినా ఆందోళన చెందుతున్నారేమో చూడండి. ఆందోళన నెమ్మదిగా తగ్గించుకొనేందుకు ప్రయత్నం చెయ్యండి. పుస్తకం ముందు కూర్చొన్నంతసేపు తాత్కాలికంగా ఆందోళనను వదిలిపెడతాను అని అనుకోవాలి.
2. చదవటానికి కూర్చోనేముందు కావలసిన రిఫరెన్స్ పుస్తకాలు, పెన్ను, కాగితాలు అన్నీ సిద్ధం చేసికొని కూర్చోవాలి. వీటికోసం చదువు మధ్యలో లేచివెళితే ఏకాగ్రత దెబ్బ తింటుంది.
3. ప్రతీరోజూ ఏ సబ్జెక్టు ఎంత సేపు చదవాలో టైమ్ టేబుల్ వేసికోవాలి. ఇంటికి సంబంధించిన ఏమైనా చిన్న పనులుంటే వాటిని కూడా కలుపుకొని టైమ్ టేబుల్ ప్లాన్ చేసికోవాలి. అంటే రెండు మూడు గంటలు చదివిన తర్వాత ఒక పని పూర్తి చేయడం.

4. ఏ వసులు చేయటానికి లేకపోయినా ఏకదాటిగా గంటల తరబడి చదవకూడదు. దాని వలన నష్టెట్టుపై వినుగు వుడుతుంది. కళ్ళు, మెదడు కూడ అలసిపోతాయి. అందుకని ఒక గంట చదివిన తర్వాత కళ్ళమూసుకొని ఒక పావుగంట రిలాక్స్ అవ్వాలి.
5. చదవటానికి ముందే ఆ రోజుకి ఎంత భాగం చదవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ భాగం చదివి పూర్తిగా నేర్చుకొన్న తర్వాత ఇక ఆ రోజుకి చదువు ముగించేయాలి. పూర్తిగా నేర్చుకొనకపోతే మాత్రం గట్టి పట్టుదలతో చదవాలి. ఇలా ఎప్పటికప్పుడు ముందుగా నిర్ణయించుకొన్న భాగాన్ని చదువుతూ నష్టెట్టు పూర్తి చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - వ్యాధులు :

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటానికి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలున్నాయి. మొదటిది మెదడులో జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన కొన్ని భాగాలు ఏ కారణం చేతనయినా దెబ్బతింటే వారిలో జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో ఇలా జరుగుతుంది. కొందరిలో మెదడుకు దెబ్బ తగలడం వల్ల గాని, మెనింజైటిస్, మెదడువాపు వ్యాధి, మెదడులో కంతులు పెరగడంలాంటి జబ్బులవల్లగాని జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. రేడా పుట్టుకలోనే మెదడు సరిగా పెరగక పోవటం వలన బుద్ధిమాంద్యం (Mental Retardation) కలిగి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవచ్చును. కొన్ని రకాల న్యూరోసిస్లనబడే మానసిక జబ్బులున్నప్పుడు కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది.

కారీరక, మానసిక లోపాలను వైద్యునిచేత పరీక్ష చేయించుకొని లొంగించుకోవాలి.

అమ్మిషియా :

జ్ఞాపకశక్తి మెదడులోని నరాల వ్యవస్థపై ఆధారపడి వుంది. మెదడులోని నరాలు వివిధ సంఘటనలను వదిలిపరుస్తాయి. ఏ కారణం చేతనయినా ఈ నరాలకు దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఆ నరాలకు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు పూర్తిగా చెరిగిపోతాయి. అకస్మాత్తుగా ఏదైనా విషాద వార్త

విన్నవవుడుగాని, హతాత్తుగా ప్రమాదానికి లోనైనవవుడుగాని కొందరిలో జ్ఞాపకశక్తి పోతుంది. తమ స్నేహితులను, బంధువులను కూడ గుర్తించలేని స్థితికి రావచ్చు. ఈ మానసిక స్థితిని మనస్తత్వవేత్తలు 'అమ్మిషియా' అంటారు. కొన్ని రకాల మందులు వాడినవవుడు, దురలవాట్లకు బానిసలైనవవుడు జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించి మతిమరపు రావచ్చు.

ఆస్తమా, పెప్టిక్ అల్సర్, రక్తపోటు వంటి జబ్బుల వలన కూడ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది, దైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువగా పనిచేసేవారిలో తరచు ముక్కునుండి రక్తం కారే వారిలో, తగినంత విశ్రాంతి లేనివారిలో కూడా మతిమరపు కలగవచ్చు. షాక్ డ్రీడ్ మెంట్ ఇచ్చినవవుడు కూడా తాత్కాలికంగా మతిమరపు రావచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తి - అహారం :

యంత్రానికి ఇంధనం ఎంత అవసరమో అలాగే మెదడుకు కూడ పోషకాహారం అవసరం. విటమిన్ డి, బి 12, కార్నియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియంలు మెదడును శక్తిమంతం చేస్తాయి. పాలు, వెన్న, చేపలు, గుడ్లలో ఇవి వుంటాయి.

జ్ఞాపక శక్తులలో రకాలు :

జ్ఞాపకశక్తి రెండు రకాలు. ఒకటి తాత్కాలిక కాల జ్ఞాపకశక్తి, రెండోది జ్ఞాపక శక్తి. అవసరాన్నిబట్టి జ్ఞాపకాలు స్వల్పకాల జ్ఞాపకాలు (Short Term Memory) లేదా దీర్ఘకాల జ్ఞాపకాలు (Long Term Memory) గా మెదడులో రికార్డు అవుతాయి. ఎస్.టి.ఎమ్ ఒక వ్యక్తికి ఎలావుందో తెలిసికోవాలంటే ఒక వ్యక్తిని వరుసగా ఏడు అంకెలను నెకనుకి ఒకటి చొప్పున చెప్పి మరల అదే వరుస క్రమంలో వాటిని చెప్పమనాలి. ఎల్.టి.ఎమ్ లో ఎనభై అంకెలు చెప్పగల వ్యక్తులు కూడా వున్నారు.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి :

ఇంద్రియాలకి సంబంధించిన జ్ఞాపకం కొన్ని సెకండ్ల కాలం మాత్రమే వుంటుంది. దీనికుదాహరణ డెలిఫోన్ నెంబర్లు. ఎవరికయినా

మనం ఫోన్ చేయవలసి వస్తే మనసులో నెంబరు గుర్తుంచుకొని ఫోన్ చెయ్యడం మొదలుపెడతాం. డయల్ చేస్తున్నప్పుడు మనల్ని ఎవరైనా మాట్లాడించినా లేదా ఇంకో విషయంపై మన దృష్టి మళ్ళినా వెంటనే ఆ ఫోన్ నెంబరు మరచిపోతాం.

జ్ఞాపకం అనేది మూడు దశలలో జరుగుతుంది. మొట్టమొదట వచ్చిన సమాచారం మన మెదడులో నమోదు అవుతుంది. ఇలా నమోదు కావడాన్నే 'ఎన్కోడింగ్' అంటారు, ఇది మొదటి దశ. రెండో దశలో ఈ సమాచారం సంకేతాలుగా మారి మెదడులో రికార్డు అయి వుంటుంది. అంటే నమోదయిన సమాచారం మళ్ళీ అటువంటిది వచ్చేవరకు మెదడులో నిలవ వుంటుంది. మూడో దశలో సంబంధిత సమాచారం అందగానే అంటే అదే విషయన్ని విన్నా, చదివినా, చూసినా మొదట నమోదు అయిన విషయం బయటికి వస్తుంది. అంటే మనకి జ్ఞాపకం వస్తుంది. ఈ మూడు దశలలో ఏ దశలో కనెక్షన్ లేకపోయినా మనకి జ్ఞాపకం రాదు. అంటే మన మెదడులో నమోదు (ఎన్కోడ్) అవటంలో అయినా లోపం వుండి వుండాలి, లేదా నిలవ చెయ్యడంలోనయినా లోపం వుండాలి.

మనం రోజూ ఎన్నో సంఘటనలని చూస్తుంటాం. కాని వాటిలో కొన్ని మాత్రమే మన మెదడులో గాఢంగా ముద్రించబడతాయి. వాటిని మనం జీవితాంతం మరిచిపోలేం. మిగిలిన వాటిమీద మనకి పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోవటం చేత అవి పూర్తిగా నమోదు కావు. అందుచేత వాటిని మనం కొద్దికాలం తర్వాత మరచిపోతాం.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకాన్నే 'ఫ్రైమరీ మెమొరి' అంటారు. మీరు ఇంటి నుండి కాలేజీకి ఒక దారి గుండానే ప్రతీరోజూ వెళతారనుకోండి. ఆ దారిలో కొన్ని మలుపులున్నాయనుకుందాం. మొదట్లో మీరు ఆ మలుపు లని జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ తిరుగుతారు. రోజూ అదే దారిన వెళ్ళటం వలన కొన్ని రోజులకు ఆ దారి బాగా అలవాటవుతుంది. అప్పుడు మీ మనస్సు దేనినో ఆలోచిస్తున్నా మీ ప్రమేయం లేకుండానే మీ కాళ్ళు అన్ని మలుపులూ తిరిగి కాలేజీకి చేరుకుంటాయి. మొదట్లో మలుపులను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవటం వలన అవి మెదడులో ఎన్కోడ్ అయి నిలువ వుండిపోతాయి. ఆ మలుపుల దగ్గరకి మీరు వచ్చేటప్పటికి నిలవవున్న

సమాచారం డీకోడ్ అవుతుంది. అప్పుడు మీకు తెలియకుండానే మీరు మలుపు తిరుగుతారు.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి :

ఏదైనా ఒక విషయం మనకు దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకం వుందంటే ఆ విషయం మనకు చాలా అవసరమైనదైనా అయి వుండాలి, లేదా దానివల్ల మనకు ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఎక్కువగా అయినా వుండాలి. ఒక విషయం మెదడులో రెండు రకాలుగా ఎన్కోడ్ అవుతుంది. రూపంగా మెదడులో ఎన్కోడ్ అయితే 'ఇమేజరీ కోడ్' అంటారు. అలా కాకుండా ఆ విషయాన్ని గురించి వివరణ రూపంలో ఎన్కోడ్ అయి ఉంటే దానిని సెమెంటిక్ కోడ్ అంటారు. మనం నేర్చుకొన్న అనుభవజ్ఞానమంతా దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో ముద్రింపబడి వుంటుంది.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకం గురించి శాస్త్రవేత్తలీ విధంగా చెప్పారు.

1. మన జీవితంలో మనం సేకరించిన ప్రతి సమాచారం దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ వుంటుంది. ఆ సమాచారాన్ని మనం జ్ఞాపకం తెచ్చుకోలేకపోవడానికి కారణం అది ఎక్కడో మారుమూల దాగి వుండటమే. నిలవ వుండకపోవటం మాత్రంకాదు.
2. దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలోకి కొత్త సమాచారం చేరుతున్న కొద్దీ పాత సమాచారం తొలగిపోతూ వుంటుంది. సమయానికి మనకి ఏదయినా విషయం గుర్తుకి రాకపోవడానికి కారణం ఆ విషయం జ్ఞాపకంలోంచి తొలగిపోవటమే.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకం మనకి అర్థం కాకపోయినా శబ్దం ద్వారా నమోదు అవగలదు. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో మనకి అర్థం కాకపోతే నిలవ వుండదు. తాత్కాలిక జ్ఞాపకంలో 5 నుంచి 9 వరకూ అంకెలు గాని వదాలుగాని మాత్రమే నిలవ వుంటాయి. అంతకంటే మించిన శక్తి దీనికి లేదు. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ వుండే సమాచారానికి ఒక పరిమితి అంటూలేదు. ఎంత సమాచారం అయినా నిలవ వుంటుంది. తాత్కాలిక జ్ఞాపకంలో ఉన్న సమాచారాన్ని మనం తేలికగా ఖయదీసి

తీసికొనిరావచ్చును. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో ఎంతో ప్రయత్నం చేస్తేనేగాని విషయం బైటికి రాదు.

ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ :

ఇది ఒక అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి. ఒక దృశ్యాన్ని ఫోటో తీస్తే తమిమని ఎలా వస్తుందో అలా కొందరికి ఏ విషయాన్ని చూసినా, విన్నా మెదడులో ఫోటోలో ముద్రించబడి గుర్తుండిపోతాయి. చాల కొద్ది సేపటిలోనే అన్ని వివరాలతో సహా ఆ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోగలుగుతారు. ఎవరిదైనా ఇంటి గుర్తులు చెప్పవలసి వస్తే ఆ ఇంటి గేటుకి రెండు వైపుల ఉన్న చెట్ల గురించి, గేటుకి వేసిన రంగు గురించి, ఇంటికి వేసిన రంగు, గుమ్మాలకి, కిటికీలకు వేలాడుతున్న కర్తెస్త రంగు, ఆ ఇంటి ఎదురుగాను, ఇరుప్రక్కల ఏమేమి ఉన్నాయో వాటి గురించి విపులంగా గడగడా చెప్పగలుగుతారు.

ఇటువంటి ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ రెండు విధాలుగా సాధ్యమవుతుంది. ఒకటి వివరీతమైన గ్రాహ్యశక్తి వలన, రెండోది ఆ విషయం లేదా వస్తువు లేదా ప్రదేశంతో ఎక్కువ సంబంధం (టచ్) ఉండటం వలన. మొదటిదైన గ్రాహ్యశక్తి ఈ ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీకి ముఖ్య కారణం. ఇది ఒక వరంవంటిది. దీనిని సాధన ద్వారా కూడా అలవరచుకోవచ్చు. ఒక కొత్త వ్యక్తిని చూశామనుకోండి. అతని రూపురేఖలు, ఒడ్డు పొడుగూ వదే వదే గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. కొత్తగా వెళ్ళిన ప్రదేశం యొక్క వివరాలను కూడ చాలాసార్లు మనసులో మననం చేసుకోవాలి. అలా దృశ్యాన్ని మనో నేత్రం ముందు ఊహించుకొంటూ ఉంటే అది ఫోటోలాగ గుర్తుండి పోతుంది. అంటే ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ ద్వారా వర్మనెండ్ మెమరీ బ్యాంక్ లోకి తీసికొని వెళ్ళాలి. రెండోసారి ఆ వ్యక్తి కనిపించగానే వెంటనే గుర్తువట్టగలం. అలాగే కొత్త ప్రదేశానికి కూడా సులభంగా చేరుకోగలం.

ఈ విధంగా మెదడులో నిలుపుకొన్న జ్ఞాపకాన్ని కళ్ళెదురుగా శూన్యంలోకి ప్రొజెక్టుచేసి యధార్థానికి ఆ దృశ్యం అక్కడ లేకపోయినా ఉన్నట్లుగా చూడగలగటాన్ని ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ అంటారు,

ఏకసంధాగ్రహణ :

ఇది ఒక అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి. ఇది అందరికీ ఉండదు. "ఏడు ఏక సంధాగ్రహణ! ఒక్కసారి వింటే యిట్టే వచ్చేస్తాడు" అనే మాట మనం అప్పుడప్పుడు వింటుంటాం. అంటే ఆ వ్యక్తికి అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉందని అర్థం. కొందరు ద్విసంధాగ్రహణ లుంటారు. ఏడు రెండుసార్లు వింటే చాలు. మొత్తం తిరిగి అవ్విజెప్పగలుగుతారు. త్రిసంధాగ్రహణలు మూడుసార్లు వింటే చాలు. అలా గడగడా చెప్పగలరు. ఇటువంటి అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి అరుదుగా వుంటుంది. స్వామి వివేకానంద ఈ కోవకి చెందినవాడు. ఇది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి. అష్టావధానం, శతావధానం చేసేవారిలో యిటువంటి జ్ఞాపకశక్తి వుంటుంది.

మానసిక సమస్యలు :

కుటుంబంలోని ఆర్థిక సమస్యలు, తల్లిదండ్రుల పోట్లాటలు పిల్లలను మానసిక ఆందోళనకు గురిచేస్తాయి, అందుచేత క్లాసులో పాఠాలు వినబుద్ధి కాదు. ఏకాగ్రత కుదరదు. పని ఒత్తిడి వలన కూడ మానసిక ఆందోళన కలుగుతుంది. బావోద్రేకాలు మున్నగు వాటి నుండి బైటపడి శక్తిని సంతరించుకోవాలి. ఈ మానసిక సమస్యల నుండి బైటపడి గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలని తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో నుంచి శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిలో విషయాలు నిలిచిపోయేలా మెదడులో సమోదు చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - వృద్ధాప్యం :

వృద్ధులు కొత్తగా వరిచయం అయిన వ్యక్తులను గుర్తుపట్టలేక పోతుంటారు. కాని ఎప్పుడో వారి బాల్యంలో జరిగిన విషయాలను కూడ గుర్తుంచుకొని చెప్పగలుగుతారు. అంటే వృద్ధులలో తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందనీ, దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి మాత్రం అలాగే నిలిచి పోతుందనీ స్పష్టమవుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - ప్రయోగం :

మనం చదవటం ద్వారా, మన అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకొన్న జ్ఞానమంతా మన మెదడులో జాపకాల రూపంలో నిక్షిప్తమై వుంటుంది.

దానిని అలాగే వుంచక అప్పుడప్పుడు సందర్భానుసారంగా బైటికితీసి ఉపయోగిస్తుండాల్సి. లేకపోతే ఆ అనుభవ జ్ఞానం నిర్జీవమై యిక మిగల కుండా నశించిపోతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - శ్రద్ధగా వినే నేర్పు :

స్వేచ్ఛగా వజ్రే ఆలోచనలని కట్టడి చేసే నైపుణ్యం మీరు సంతరించుకోవాలి. ఇష్టంలేని పాఠ్యాంశాలని యిష్టంగా మార్చుకోవాలి. పాఠ్యాంశాలు ఇష్టం లేకపోతే దానికి కారణాలు తెలిసికొని వాటిని పార ద్రోలటానికి పథకాలు రూపొందించుకోవాలి. పాఠ్యాంశాలను స్కూలు లోను. కాలేజీలోను చెప్పటానికి ముందుగానే చదువుకోవాలి. అలా చదువు కోవటం వల్ల ఆ పాఠ్య భాగంమీద అధిక శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పినది సులువుగా అర్థమవుతుంది. పాఠాలు చెప్పేటప్పుడు వినే ప్రక్రియను కష్టపడి నేర్చుకోవాలి.

ఆశావాదం :

జీవితంలో ఆశావాదాన్ని బాగా అలవరచుకోవాలి. దానివలన మానసిక శక్తులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. నిరాశా, నిస్సహాయత లోనయితే వ్యక్తి యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలు సద్వినియోగం కావు, వ్యక్తి యొక్క జ్ఞాపకశక్తి కూడా క్షీణించిపోయి ఇంతకు ముందున్న శక్తి సామర్థ్యాలు క్రమక్రమంగా నశించిపోతాయి. ఆశావాదుల సామర్థ్యం క్రమ క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. జీవితంలో కొన్ని వైఫల్యాలు మానసిక వేదనకు గురిచేసినప్పుడు ఇంతకు ముందు సాధించిన విజయాలను మననం చేసికొంటే తిరిగి ఆశ కలుగుతుంది.

ఆత్మ విశ్వాసం :

మీకు ఒక నిర్దుష్టమైన లక్ష్యం, ఉన్నతాశయం, ఉన్నప్పుడే ఆత్మ విశ్వాసం అభివృద్ధి అవుతుంది. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి అంతర్గతంగా మీలో ఎటువంటి శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నాయో, ఆ శక్తులు లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి సరిపోతాయో లేదో సరిగ్గా అంచనా వేసికోవాలి. తరువాత ఆ శక్తులను ఉపయోగించటానికి తగిన పరిస్థితులను ఏర్పరచుకోవాలి.

కావలసిన వనరులను సమీకరించుకోవాలి. మీలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి వాటిని తొలగించుకోవటానికి కృషి చేయాలి. ఇంకా చేసినా వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వస్తే దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలిగి యుండాలి. అప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం సహజంగానే అధికమవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముడిపడి ఉంది కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోకపోతే జ్ఞాపకశక్తి పెరగదు.

అనవసరమైన అంశాలను మర్చిపోవటం :

మనకు జీవితంలో అవసరమైన విషయాలనే మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అలాగే గుర్తుపెట్టుకొంటాం కూడ. శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిలో చేర్చవలసిన అంశాలను గుర్తించి వాటిని జాగ్రత్తగా మనస్సులో భద్రపరచుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఉద్యోగస్థులయితే ఆఫీసుకి సంబంధించిన విషయాలు, షేర్లు, అడ్రసులు, తేదీలవంటివి గుర్తుంచుకోవలసినవి. విద్యార్థులయితే వారి సబ్జెక్టులను గుర్తుంచుకోవాలి ఇది మర్చిపోతుంటే మాత్రం ఉద్యోగానికి, చదువుకి వనికీరాకుండా పోతారు. కొన్ని మర్చిపోవలసిన అంశాలని క్రమక్రమంగా జ్ఞాపకాలలోంచి చెరిపివేసి మర్చిపోవాలి ఉదాహరణకు మనం చూసే సినీమాలలో ప్రతీ సన్నివేశాన్ని గుర్తుంచుకొనవసరం లేదు. అవసరమైనవి, అనవసరమైనవి కూడ జ్ఞాపకంలో ఉంచుకొంటే అవసరమైన విషయాలని వెలికి తీసేటప్పుడు చాలా సమయం వెచ్చించవలసి ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి అవసరమైన విషయం, ఏమాత్రం అవసరంలేని, ప్రాముఖ్యతలేని విషయాల మధ్యను వడిపోయి మనకి ఎంతకీ గుర్తురాదు.

విద్యార్థులు సినీమా కథను స్థూలంగా గుర్తుంచుకొని పాఠ్యాంశాలను సూక్ష్మంగా గుర్తుంచుకోవాలి. విషయాలను వాటి వాటి ప్రాధాన్యతనుబట్టి గుర్తుంచుకోవాలి. సినీమా సన్నివేశ జ్ఞాపకాల అడుగున వడిపోయిన పాఠ్యాంశాలను మననం చేసికొంటూ బైటికి తీసికొని రావాలి. ఇవి తిరిగి అడుగుకి చేరిపోకుండా రోజూ మననం చేసికొంటుండాలి.

చదవటం కంటే వ్రాయటం మేలు :

పదిసార్లు చదివిన దానికన్నా ఒకసారి మనసుపెట్టి వ్రాసింది మళ్ళీ మర్చిపోలేదు. వ్రాయటం వలన మనస్థిష్ఠంలో ఉన్నదానిని బైటికి లాగి కాగితం మీద పెట్టటంజరుగుతుంది అందుకే అది బాగా గుర్తుంటుంది. వరీక్ష సమయంలో కూడ మీ మనోనేత్రం ముందు మీరు స్వయంగా వ్రాసుకొన్న విషయం కనిపిస్తుంది. వరీక్షలలో ఎంత వేగంగా వ్రాసి సమాధానాలు నిర్ణీత సమయంలో ముగించాలో అభ్యాస పూర్వకంగా తెలుస్తుంది. దీనివలన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. వరీక్ష ఏ భాషలో వ్రాస్తున్నారో ఆ భాషలోనే ప్రతిరోజూ కొంతనేపు వేగంగా పాఠ్యాంశాలు వ్రాయటం అభ్యాసం చేస్తుండాలి. చాలామంది వ్రాయటానికి బద్ధకించటం వల్లనే వేగంగా వ్రాయటం అలవాటు చేసికోలేక పోతున్నారు. అందుచేత వరీక్షలలో తెలిసిన ప్రశ్నలకు కూడ సమాధానాలు వ్రాయటానికి సమయం చాలటం లేదు.

కొన్ని విషయాలను ఎందుకు మర్చిపోతాం :

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన మానసిక శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మతిమరపుకి సంబంధించి కొన్ని సూత్రీకరణలు చేశారు. మన నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని సంఘటనల వలన మనం ఆందోళనలకు గురి అవ్వవచ్చు మరికొన్ని విషయాల వట్ల మనకు అనిష్టం కలిగవచ్చు. కొన్ని విషయాల వల్ల మనం బాధకు, భయానికి గురికావచ్చు. ఈ కారణాలవల్ల ఆయా సంఘటనలను, విషయాలను మనం అణచిపెట్టి (repression) మర్చిపోతుంటామని ఫ్రాయిడ్ అన్నారు.

దీనికి చాలా ఉదాహరణలున్నాయి. ఒక వ్యక్తి ఒక కవిత్వను కంఠస్థం చేశాడు. కాని దానిలోని ఒక లైను మాత్రం ఎప్పుడూ మర్చిపోతుండేవాడు. ఆ లైను దగ్గరికి వచ్చేసరికి ఆతని జ్ఞాపకాలలోనికి ఏవో వచ్చి అద్దం పడుతున్నట్లుగా ఉండి ఎంతకీ ఆ వాక్యం గుర్తుకి వచ్చేది కాదు. ఇంతకీ ఆ వాక్యం ఏమంటే "మంచుతో కప్పబడ్డ పైన్ చెట్టు తెల్లటి దుప్పడిని కప్పకున్నట్లుగా ఉంది" అన్నది. ఆ లైను మాత్రమే

ఎందుకు గుర్తు రావటం లేదు అని విశ్లేషించి చూసినప్పుడు తేలిందేమంటే తెల్లటి దువ్వుటి కప్పినట్లు అవగానే అతనికి శవంమీద కప్పిన తెల్లటి దువ్వుటి జ్ఞాపకానికి వచ్చేది. అంతకు ముందే అతని సోదరుడు గుండె నొప్పితో చనిపోయాడు. సోదరుడి శవం మీద తెల్లటి దువ్వుటి కప్పటం అతను చూశాడు. అది మనసులో ముద్రించుకొని పోయింది. తాను కూడ అలా గుండె నొప్పితో చనిపోతానేమోననే భయం వట్టుకొంది. ఈ భయాన్నీ, ఆందోళననీ అతను మనసులో తొక్కివట్టి ఉంచాడు. దానిని తిరగదోడి చావు విషయం గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం అతనికి ఎంతమాత్రం ఇష్టంలేదు, అందుచేత కవితలో ఆ భయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చే లైను వచ్చినప్పుడంతా అతని మనస్సు దానిని గుర్తుకు రాకుండా చేసేది. ఇలా అతను భయం నుండి తప్పించు (escape) కొనేవాడు.

శ్రీలక్ష్మి ప్రసవవేదన చాలా బాధాకరమైనదీ, భరింపరానిదీను. అయినా ప్రసవానంతరం క్రమేణా శ్రీలు ఆ బాధను మర్చిపోతుంటారు. అలా కాకుండా ప్రతీరోజూ ప్రసవ వేదనలో వారు పడిన బాధ గుర్తుకు వస్తుంటే వాళ్ళు దాంష్య జీవనం కొనసాగించలేరు. దాని వలన మానవ జాతి అంతరించిపోయే ప్రమాదముంది. ఇక్కడ మర్చిపోవటం అనేది అవసరం. అందుకనే ఇది భగవంతుడు మానవులకు ప్రసాదించిన వరం.

సవ్య - అపసవ్య ఆలోచనలు :

సవ్యంగా ఆలోచించటాన్ని పాజిటివ్ థింకింగ్ అని, అపసవ్యంగా ఆలోచించటాన్ని నెగిటివ్ థింకింగ్ అనీ అంటారు. మనం ఏ భావాలను స్వీకరిస్తామో మన మెదడు కూడ అటువంటి ఆలోచనలనే చేస్తుంది. మనం తప్పక పాసపుతాము అని చదివితే, లేదా తప్పకుండా ఫస్ట్ క్లాసులో పాసపుతాము అనే ఆలోచనలతో కష్టపడి చదివితే మన జ్ఞాపకశక్తికి సవ్యమైన ఆలోచనలు అండగా ఉండి మనం ఖచ్చితంగా విజయం సాధించగలుగుతాము. నాకు చదివినవన్నీ జ్ఞాపకముంటాయి అనే భావాన్ని పెంచుకొంటూ పోతే నిజంగానే జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి యిదే కీలకమైన మార్గం. వ్యతిరేక భావన ఎప్పటికీ మంచిది కాదు. వలీ చిన్న విషయానికి ప్రతికూలంగా ఆలోచించే

మనసుని కంట్రోల్ చేసికొని, అన్నింటికీ అనుకూలంగా ఆలోచించటం మనసుకి అలవాటు చేయాలి. మనం ఏ భావాలకు ప్రాణం పోస్తామో అవే శక్తివంతమై మన మెదడును, మనసును నియంత్రిస్తాయి. దాని ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

అవసరమైన ఆలోచనలు చేస్తే నిరాశావాదం ప్రబలుతుంది. ఎంత చదివినా నేను పాసవను, మొద్దుని అనుకొంటూపోతే నిరాశా, నిస్సహారే మిగులుతాయి నేను పాసవగలను, చదివించి గుర్తు పెట్టుకోగలను అనుకోవాలి. కొందరు విద్యార్థులు పరీక్షలకు సిద్ధం కావటానికి సమయం తక్కువగా ఉందనీ, చదవగలమో లేదోనని ఆలోచిస్తుంటారు. అప్పుడు రోజులు గడిచిపోతుంటాయి. అందోళన పెరిగిపోతుంది. చదువు మాత్రం సాగదు. సమయం తక్కువగా ఉన్నా ప్రణాళిక ఏర్పరచుకొని నేను చదవగలను అనుకోవాలి నిరాశాపూరితమైన పరిస్థితులలో ఉన్నా కూడ ఆశావాదాన్ని ఊతగా బలంగా పట్టుకోవాలి. విజయాన్ని సాధించగలననే నమ్మకంతో పాటు, భగవంతునిపై విశ్వాసం కూడ పరిపూర్ణమైన ఆశావాదులుగా మారటానికి తోడ్పడతాయి. ఈ ప్రయత్నం, సాధన ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఇతరుల వలన జరిగే పని కాదు. ఇటువంటి ప్రయత్నాన్ని ఈ క్షణం నుండే మొదలు పెట్టాలి.

జ్ఞాపకాలు - ఉద్వేగాలు :

ఉదయం నుండి రాత్రి దాకా ఎప్పుడూ ఒకే మూడ్ లో ఎవరూ వుండరు. ఒక్కొక్కసారి ఉత్సాహంగా వుంటాము. మరొకసారి నిరాశగా వుంటాము. ఇంకోసారి కోపంగానూ వుంటాము. ఇవన్నీ కూడ ఆయా సమయాలలో మన ఉద్వేగాలను ప్రతిఫలించజేసే మూడ్స్. గాఢ నిద్రలో మనం అతి తక్కువ ఉద్వేగ్గులతో వుంటాం. చాల కోపంగా వున్నప్పుడు చాల ఎక్కువ ఉద్వేగ్గులతో వుంటాం. మనకి ఆనందాన్ని, రాజ్యాన్ని కలిగించే మూడ్స్ పాజిటివ్ మూడ్స్ అవుతాయి. మనకి బాధనీ, నష్టాన్నీ కలిగించే మూడ్స్ నెగిటివ్ మూడ్స్ అవుతాయి. ఉదయమైన నిద్ర లేవగానే మనలో ఉద్వేగ్గుల అతి తక్కువ స్థాయిలో వుంటుంది. రోజు గడుస్తున్నకొద్దీ సాయంత్రం దాకా అది పెరుగుతూ వుంటుంది. మళ్ళీ

సాయంత్రం నుండి ఉద్విగ్నత స్థాయి వడిపోతూ వుంటుంది. అందుకని పరీక్షల కోసం చదివే విద్యార్థులు తెల్లవారు యామున చదవటం మంచిది.

అతి పాజిటివ్, అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగాల సమయంలో మన జీవితంలో జరిగే సంఘటనలు మనకి ఎక్కువగా గుర్తుంటాయి.

ఉదాహరణకి మీరు ఎన్నోసార్లు ఊర్లకి వెళుతుంటారు. ఒకసారి ఒక పెళ్ళికి వేరే ఊరు వెళ్ళారనుకోండి. అక్కడొక అమ్మాయి మీకు పరిచయమై మీ యిద్దరి స్నేహం ప్రణయానికి, ఆ తర్వాత పరిణయానికి దారి తీసిందనుకోండి. ఈ తొలి ప్రేమ మీ గుండెలో శాశ్వతంగా నిలిచి పోతుంది. ఇది అతి పాజిటివ్ వుద్వేగ సమయంలో జరిగే సంఘటన. అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగ సమయంలో జరిగే ఉదాహరణకు - మీరు ఎన్నో సార్లు రైలు ప్రయాణం చేసి వుంటారు. ఒకసారి మాత్రమే మీ ప్రయాణం చేస్తున్న రైలు పెద్ద ప్రమాదానికి లోనవుతుంది. మీరు ప్రాణాలతో బైట వడగలుగుతారు. ఈ సంఘటనను మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులకి, స్నేహితులకి, పరిచయస్థులకి చెబుతుంటారు. మాటి మాటికి గుర్తు చేసుకొంటుంటారు. అందుకే ఆ సంఘటన మీ జ్ఞాపకంగా నిలిచి పోతుంది.

ఇలా అతి పాజిటివ్, అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగాల సమయంలో జరిగే సంఘటనలు మనకు ఎక్కువగా గుర్తుండటానికి కారణమేమిటంటే ప్రారంభ దశలో ఆ సంఘటనలను మనం మాటి మాటికి మననం చేసి కుంటాం. అందువలన మనం దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ చేసుకుంటాం.

ఒక్కొక్క సందర్భంలో నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బ తీస్తాయి కూడా. దీనికి ఉదాహరణ అందోళన. విద్యార్థి పరీక్షా ప్రశ్నా పత్రంలోని మొదటి రెండు ప్రశ్నలు తనకు తెలియనివని అందోళన చెందితే మూడో ప్రశ్న తెలిసినదయినా దాని మీద అందోళన ప్రభావం వడుతుంది. అది కూడ తెలియని ప్రశ్నలా అనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత ప్రశ్న కూడ చాల తేలికదే అయినా దానికి కూడ సమాధానం చెప్పలేని స్థితిలో వడిపోతాడు. దీనికి కారణం మొదటి రెండు ప్రశ్నలు అతనిలో అయోమయాన్ని, గందరగోళాన్ని సృష్టించాయి. అందోళనతో అర్థంలేని ఆలోచనలు కూడ పుట్టుకొచ్చాయి.

ఇక్కడ యధార్థానికి ఆందోళన ప్రత్యక్షంగా అతని జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బతీయలేదు. ఆందోళన మూలంగా చెలరేగిన అర్థంలేని ఆలోచనలు. ఈ ప్రశ్నలు నాకు తెలియనివి, నేను వీటికి సమాధానాలు వ్రాయలేను. అనేవి, తెలిసిన విషయాన్ని కూడ జ్ఞాపకానికి రానివ్వకుండా అడ్డువడ్డాయి. అందుకే మొదట ఆందోళనకు గురి అయినా మెల్లగా ఆందోళనను తగ్గించుకొని స్థిమితవడి, తెలిసిన వాటిని వ్రాయటం మొదలుపెడితే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

నిద్ర ముందు అభ్యాసం :

రోజూ నిద్రపోయే ముందు ఆ రోజున చేసిన పనులన్నీ పరుసగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ పనులన్నింటి మీదా మనసును కేంద్రీకరించి ప్రయత్నిస్తే తప్పక మనస్సు అన్నింటిని గుర్తుకు తెచ్చుకొంటుంది. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి కూడ బాగా పెరుగుతుంది. ఇలా రెండు మూడు వారాలు చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - భావబలం :

చాల మందికి అవసరమైనవి గుర్తుండక అనవసరమైనవన్నీ గుర్తుంటాయి. దీనికి కారణం నాకు జ్ఞాపకశక్తి బాగాలేదు. నేను ఏదీ గుర్తు పెట్టుకోలేను అని అనుకోవటమే కారణం. ఎంత చదివినా గుర్తుండదు అని ముందుగానే నిశ్చయించుకొని చాల మంది విద్యార్థులు అపైనే చదవటం మొదలు పెడతారు. అందువలన సహజంగానే చదివింది ఏదీ గుర్తుండకుండా పోతుంది. ఎప్పుడైనా చదివింది గుర్తుకు రానప్పుడు నాకు జ్ఞాపకశక్తి లేదు అనే భావం మనస్సులోకి వచ్చి బలంగా స్థిరపడిపోతుంది. అటువంటి భావ బలంతోనే వారు తమ శక్తికి తామే హాని కలిగించుకొంటున్నారు. భావశక్తి లేదా భావ బలం దీనికి కారణం. రైళ్ళ రాక పోకల వట్టికను ఒక్కసారి చూసిన ఒక వ్యక్తి నెలల తరువాత కూడ దానిని సరిగా చెప్పగలిగేవాడు. కాని అతడు తన గొడుగును ఎక్కడకు వెళ్ళినా మర్చిపోయి తిరిగి వచ్చేవాడు. ఇటువంటి మరుపులు అందరికీ సహజం. వీటిని కొలబద్ధంగా తీసికొని జ్ఞాపకశక్తి పోయిందనుకోవటం చాల పొరపాటు.

వృత్తులు - జ్ఞాపకశక్తి :

ఎవరు వేడిని ఎక్కువ అభ్యాసం చేస్తుంటే వాడినే బాగా గుర్తు పెట్టుకో గలుగుతారు. ఆ విషయాలు వారి వృత్తికి సంబంధించినవి కావచ్చు లేదా ప్రవృత్తికి సంబంధించినవి (ఆసక్తి కరమైనవి) కావచ్చు. రోజూ లెక్కలతో పనిచేసేవారికి అంకెలు, లెక్కలు బాగా గుర్తుంటాయి. జాగ్రఫీ విద్యార్థికి లేదా లెక్చరర్‌కి ప్రపంచంలో మారుమూల ప్రాంతాల పేర్లు గుర్తుంటాయి. తెమిస్త్రి విద్యార్థికి వివిధ రసాయనాల పేర్లు గుర్తుంటాయి. ఇవన్నీ కూడ అభ్యాసంవల్ల అలవడతాయి. అభ్యాసం చేయని విషయాలు గుర్తుండవు. అందువల్ల తమకు జ్ఞాపకశక్తి లేదనుకోకూడదు. అభ్యాసం ఉన్న వ్యక్తులతో తమను పోల్చుకోకూడదు. మరొకరి ప్రత్యేకతలతో అసలే పోల్చుకోకూడదు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారికుంటుంది, మీకు మీ ప్రత్యేక లక్షణాలు వుంటాయి. ఇదంతా అభ్యాసం మీద అంటే అలవాటు మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకోవటం :

విద్యార్థులు పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులవ్వాలంటే మంచి జ్ఞాపకశక్తి లేదా స్మృతి అవసరం. కొందరు విద్యార్థులు పై క్లాసులలోకి వెళుతున్నకొద్దీ తమకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతోందని, బాల్యంలో వున్నట్లుగాలేదని అంటూంటారు. వారి వృద్ధేశ్యంలో స్మృతి అంటే, పునః స్మరణ మాత్రమే. వారికి ధారణ, పునః స్మరణకీ భేదం తెలియదు. ఏదైనా విషయం బాగా గుర్తుండాలంటే నేర్చుకొనేటప్పుడే శ్రద్ధవహించాలి. ప్రేరణ, కుతూహలం, అవగాహన - ఇవి ఏదైనా నేర్చుకోవటానికి చాల అవసరమైనవి, బాగా పరిశీలించిన తరువాత అభ్యాసం చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే నేర్చుకొన్న విషయాలు చాల కాలం గుర్తుంటాయి.

చిన్నతనంలో ఎక్కువగా గుర్తుండి పెద్ద క్లాసులలోకి రాగానే స్మృతి తగ్గిపోవటానికి కారణంవుంది. బాల్యంలో ఆకర్షణలు, ఉద్వేగాలు తక్కువగా వుంటాయి. అందుచేత పాఠాలు శ్రద్ధగా వినగలుగుతారు. గుర్తుంచుకోగలుగుతారు. పెరిగి పెద్దవారవుతున్నకొద్దీ విద్యార్థులలో లైంగిక ప్రేరణలు కలుగుతాయి. ఉద్వేగాలు, మానసిక సంఘర్షణలు

ఏర్పడతాయి. కొందరిలో కొన్ని సమయాలలో అవరాధ భావం కూడ ఏర్పడవచ్చు. అందుచేత ఇదివరకటిలా ఎక్కువగా గుర్తించుకోలేరు. అటువంటివారికి మీ జ్ఞాపకశక్తి చాల చక్కగా వుందని చెప్పి అతన్ని విశ్వాసాన్ని కలుగజేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తిపై హిప్పాటిజం ప్రభావం :

హిప్పాటిజానికి లోనైన వ్యక్తిలో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. మనసు తేలిక అవుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దీనివలన ఆ వ్యక్తిలో మరుగున పడిపోయిన జ్ఞాపకాలను వెలికి తీయవచ్చు.

సమ్మోహన అనంతరం స్మృతి :

హిప్పాటిజానికి లోనైన వ్యక్తి హిప్పాటిస్ట్ సూచనలను కొన్ని గంటల తరువాత కూడ పాటించగలడు. రెండు గంటల తర్వాత మంచి నీళ్ళు తాగమని హిప్పాటిస్ట్ చెపితే హిప్పాటిజం నుండి మేలుకొన్న తరువాత రెండు గంటలకు అలాగే నీళ్ళు తాగుతాడు. పలాను వనులు చేయటం మరచిపోవాలి అని చెపితే అలాగే మరచిపోతాడు. మళ్ళీ హిప్పాటిజ్ చేసి ఆ పనులు గుర్తుకు వచ్చేలా చేయవచ్చు.

జ్ఞాపకశక్తిపై ఉద్వేగ ప్రభావం :

వ్యక్తి ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే ఇంతకుపూర్వం తాను తెలిసికొన్న విషయాలు, పొందిన అనుభవాలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఉద్వేగాలకు లొనయితే సరిగా గుర్తరావు. అందుకని ఏదైనా ఒక విషయం నేర్చుకొన్న తరువాత మనసు ప్రశాంతంగా వుంచుకొని నేర్చుకొన్నది మననం చేసికోవాలి. నేర్చుకొన్న వెంటనే ఉద్వేగానికి లొనయితే గుర్తించుకొనే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది.

ధారణ (Retention) :

నేర్చుకొన్న విషయాన్ని మనసులో స్థిరంగా వుంచుకోవడం

ధారణ. ఇది చాల స్తబ్ధంగా వుంటుందని మనం అనుకుంటాం. మనం ఏదైనా నేర్చుకొన్న తర్వాత దానిని గురించి వట్టింపుకొనం. నేర్చుకొన్న విషయం గురించి ఆలోచించం. అంతమాత్రంచేత ధారణ స్తబ్ధం అని అనుకోకూడదు. ఏదైనా నేర్చుకొన్న మొదట్లో ధారణ తగ్గిపోవటం (విస్మృతి) ఎక్కువగా వుంటుంది. కాని కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ మర్చిపోవడం అనేది తగ్గిపోతుంది. అంటే ఏదైనా నేర్చుకొన్న ఆరవ రోజున పరీక్షిస్తే మూడవ రోజుకి ఎంత మర్చిపోతామో అంతే మర్చిపోవటం జరుగుతుంది.

మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోవడం ఎలా ?

మనుష్యుల జ్ఞాపకశక్తి మూడు విధాలుగా వుంటుంది ఇది దృశ్యం (Visual), వాచకం (Verbal), అనుభూతి (Kinaesthetic) అనేవి. కొందరు వ్యక్తులకే ఈ మూడు రకాల జ్ఞాపకశక్తి బాగుంటుంది. కొందరికి కేవలం ఒకరకమైన జ్ఞాపకశక్తి బలంగా వుంటుంది. మనలో కొందరికి మాత్రమే పరివయస్సుల పేర్లు బాగా గుర్తుంటాయి. మరికొందరికి ముఖం గుర్తుకొస్తుంది గానీ ఎంత ఆలోచించినా పేర్లు గుర్తుకురాదు. అనుభూతి జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళకి ఎదుటి వ్యక్తియొక్క హావభావాలు, నడక, ఉచ్చారణ ఇటువంటివి బాగా గుర్తుంటాయి.

క్రింద ఇచ్చిన క్విజ్ సహాయంతో మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోండి. ప్రశ్నకు మీ సమాధానం అవును అనుకొంటే ప్రక్కన ఇచ్చిన బాక్స్ లో ✓ గుర్తుపెట్టండి కాదు అనుకొంటే అలాగే వదిలేయండి. మూడు రకాల జ్ఞాపకశక్తి ఎలా వుందో పోల్చిచూసుకోండి. వాచకం అంటే పదార్థం లేదా వస్తువు పేర్లు గుర్తుకురావాలి. దృశ్యం అంటే దాని రూపం గుర్తుకు రావాలి. అనుభూతి అంటే ఆ వస్తువు తాలూకు లక్షణాలను మనం అనుభూతి చెందాలి. నిన్న రాత్రి భోజనంలో మీరేం తిన్నారో ఆలోచించండి.

క్విజ్ -1

వాతకం/దృశ్యం/అనుభూతి

1. మీరు తిన్న వదార్థాలన్నీ కళ్ళకు కట్టినట్లు స్పష్టంగా గుర్తు తెచ్చుకోగలుగుతున్నారా? [] [] []
 2. తిన్న వదార్థాల పేర్లు అన్నీ వరుసగా వ్రాయగలరా? [] [] []
 3. తిన్న వదార్థాల రుచులు వాసనలు తిరిగి మీ అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోగలరా? [] [] []
 4. * ఆ సమయంలో టి. వి. లో ఏ ప్రోగ్రాం వస్తుందో చెప్పగలరా? [] [] []
 5. ఎక్కడ, ఏ పొజిషన్ లో కూర్చోని తిన్నారో చెప్పగలరా? [] [] []
 6. మీ ప్లేట్లో పప్పు, కూర, పచ్చడి మొ॥ వదార్థాలు ఏ స్థానంలో ఉన్నాయో గుర్తుందా? [] [] []
- మీరు చిన్నతనంలో చదివిన ఎలిమెంటరీ స్కూలుని ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.
1. స్కూలు బిల్డింగుకు వేసిన రంగు, బిల్డింగ్ ప్లాన్ గుర్తున్నాయా? [] [] []
 2. 5 వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు మీరు ఉన్న ఇంటి వరిసరాలు వీధి గుర్తున్నాయా? [] [] []
 3. మీరు 5 వ తరగతి చదివిన క్లాస్ రూమ్ కి తలుపులు, కిటికీలు ఎన్ని ఉన్నాయో గుర్తుందా? [] [] []

4. 5 వ తరగతిలో మీ లెక్కల
మేష్టారు, ఇంగ్లీష్ మాష్టార్ పేర్లు,
రూపురేఖలు గుర్తున్నాయా? [] [] []

క్విజ్ -2

1. మొన్న మధ్యాహ్నం భోజనంలో
ఏ కూరలు తిన్నారో గుర్తుందా? అవును. [] లేదు []
2. మీకు తెలిసిన అయిదు పోను
నెంబర్లు చెప్పగలరా? అవును [] లేదు []
3. బాల్యంలో మీ మొదటి స్నేహి
తుడు ఎవరో గుర్తుందా? అవును [] లేదు []
4. మీరు 7 వ వరగతి చదివిన
బడికి వెళ్ళేవారంతా గుర్తుందా? అవును [] లేదు []
5. ఎవరికైనా ఫలానా సమయా
నికి కలుసుకుందామని ఎప్పా
యింట్ మెండ్ ఇచ్చి గుర్తుంచు
కొంటారా? అవును [] లేదు []
6. మీ స్నేహితుల పుట్టిన తేదీలు
గుర్తుంటాయా? అవును [] లేదు []
7. కొన్ని వరిమళాలు కొన్ని స్థలా
లనీ, సంఘటనలనీ గుర్తుకు
తెస్తుంటాయా? అవును [] లేదు []
8. బాల్యంలో నేర్చుకొన్న శతక
వద్యాలు కనీసం అయిదయినా
గుర్తున్నాయా? అవును [] లేదు []
9. మీకు వది వన్నెండేళ్ళ వయ
సులో వేసుకొన్న దుస్తులలో
మీకెవ్వమైనవి గుర్తున్నాయా? అవును [] లేదు []

10. మీరు స్కూలులో చేరిన మొట్ట

మొదటిరోజు గుర్తుందా? అవును [] లేదు []

పైన ఇచ్చిన పది ప్రశ్నలలో మీకు 'అవును' అనే సమాధానాలు 7 వస్తే మీది అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి అని గ్రహించవచ్చు. అప్పుడు మీ జ్ఞాపకశక్తి మీద మీకు ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మీకు 4 నుండి 6 దాకా మార్కులు వస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి గురించి మీరు దిగులు వడ వలసిన పనిలేదు. చాల విషయాలని మీరు గుర్తుంచుకోగలుగుతున్నారు. ఏ కొన్నింటినో మరిచిపోతున్నారు. అంతే. ఆ కొద్దిపాటి లోపాన్ని కూడ సవరించుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమగ్రమైన జ్ఞానాన్ని మీరు తెలుసుకొన్నప్పుడు లోపాలు తొలగిపోయి జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మీకు 4 లోపు మార్కులు వస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి అతి సాధారణ మైనదని అర్థం. మీరు చాల విషయాలని మరిచిపోతున్నారు. అందుచేత ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి మీ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకొనే మార్గాలు తెలిసికోండి.

మెమరీ పాడ్ (Memory Pad) :

మతి మరపు ఒక సమస్యగా పరిణమిస్తే దానికి మంచి మందు మెమరీ పాడ్ ని వుపయోగించటం. దీనినే మెమోబోర్డ్ (Memo Board) అని కూడ అంటారు. రేపటిరోజున చేయాల్సిన పనులన్నీ వరుసక్రమంలో ఆ పాడ్ మీద ఈ రోజు రాత్రే వ్రాసుకోవాలి. అప్పుడిక ఆ పనులను గురించి ఆలోచించక నిశ్చింతగా వుండవచ్చును. వాటిని గురించే ఆలోచిస్తూ, వాటిని గుర్తుంచుకోవాలి అని పదే పదే అనుకుంటూ అన్యమన స్కంంగా వుండనక్కరలేదు. మరుసటి రోజు వుదయం లేవగానే మెమరీ పాడ్ వైపు చూడటం మాత్రం తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసికోవాలి. చేయ వలసిన పనులన్నీ పూర్తి చేశాక పాడ్ మీద వాటిని చెరిపివేయవచ్చు. మళ్ళీ చేయవలసిన కొత్త పనులు లేదా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు వ్రాసుకోవాలి. ఉద్యోగం చేసే స్త్రీలకి, వ్యాపార విషయాలలో తలమునక లయ్యే మగవారికి ఇది చాల ముఖ్యం.

మెమరీ పెగ్గింగ్ :

మన మనసులను కన్‌వ్యూజ్ చేసే విషయాలను ఒక విధమైన కోడ్ వంటి విధానం వుపయోగించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవటాన్ని మెమరీ పెగ్గింగ్ అంటారు. చైనా బౌద్ధ యాత్రికులైన ఫాహియాన్ హుయా త్సాంగ్‌లు భారతదేశం వచ్చినట్లు చరిత్రలో మీరు చదివే వుంటారు. కాని ఎవరు ఎవరి కాలంలో వచ్చారు అనేవి కన్‌వ్యూజన్. ఫాహియాన్ గుప్త రాజుల కాలంలో వచ్చాడు. ఫాహియాన్ పేరులోని మొదటి అక్షరం 'ఫా', గుప్తలోని రెండవ అక్షరం 'వ', ఇవి రెండు ప ప బ భ మ అనే ఒకే వర్గానికి చెందినవి. ఇలా గుర్తుంచుకొంటే ఫాహియాన్ పేరు వినగానే ఫా వర్గానికే చెందిన 'వ' గుర్తుకు వస్తుంది. దానితోపాటే గుప్త అన్న పదం స్మరణకు వస్తుంది. హుయాన్ త్సాంగ్ హర్షవర్ధనుడి కాలంలో వచ్చాడు. ఇద్దరి పేర్లలోని మొదటి అక్షరం హ కారమే. అలాగే మొగల్ చక్రవర్తుల పేర్లు వరుస క్రమంలో గుర్తుండాలంటే బాబర్, అక్బర్, హుమాయూన్, జహంగీర్, షాజహాన్, ఔరంగగజేబు అనే పేర్లలోని ఒకటి లేదా రెండు అక్షరాలను తీసికొని ఒక కొత్త పేరు సృష్టించుకోవాలి. బాబర్ హుజుషాజేబ్ అని కొండ గుర్తుగా పెట్టుకోవాలి. బా అంటే బాబర్ ర్ అంటే అక్బర్ ఇలా వరుసగా వస్తాయి. చివరగా జేబ్ అంటే ఔరంగజేబ్ అని అర్థం.

ఫోన్ నెంబర్లు గుర్తుంచుకోవటం :

ఫోను నెంబర్లను చాలమంది ఇంగ్లీష్‌లో గుర్తుంచుకొంటారు. కాని అది సరియైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే మనం చిన్నప్పటినుండి అంకెలు, ఎక్కాలు ఇవన్నీ మన మాతృభాష తెలుగులోనే నేర్చుకున్నాం. అవి గాఢంగా మన మెదడులో ముద్రింపబడి వున్నాయి. కాబట్టి ఫోన్ నెంబర్లు తెలుగు అంకెలతో గుర్తుంచుకోవటం మంచిది. ఇంగ్లీష్ మీడియంలో చదివిన వాళ్ళు ఇంగ్లీష్ అంకెలలో గుర్తుంచుకొంటారు. 54 96 54 అనే ఫోన్ నెంబర్ ఉంది. దాన్ని ఫైవ్ ఫోర్ నైన్ సిక్స్ ఫైవ్ ఫోర్ అని విడివిడిగా అంకెలు ఇంగ్లీష్‌లో గుర్తుంచుకొనే దానికంటే ఏదైనా తొందర అవుతుంది.

నాలు అని తెలుగులో గుర్తుంచుకొంటేనే సులభంగా మెదడులో ముద్రింపబడుతుంది. ఒక ఇంటి నెంబర్ 2-7-9 అని వుంది. ఇది కన్ఫ్యూజ్ అయి 2-9-7 అని గాని లేదా 7-2-9 అని గాని గుర్తుకొస్తుంది కాని అసలు నెంబరు ఖచ్చితంగా గుర్తు రాదు. అటువంటప్పుడు 2, 7, 9 ఈ మూడు నెంబర్లు ఒకదానిమీద ఒకటి ఎక్కువగా ఉన్న సీరియల్ నెంబర్లు అన్న విషయం గట్టిగా గుర్తు పెట్టుకొంటే 2-7-9 అని వెంటనే, స్మరణకు వస్తుంది. మరొక ఫోన్ నెంబరు 20042 అని వుందనుకోండి. మొదటి మూడు అంకెలు 200 బాగానే గుర్తుంటుంది. ఆ తర్వాత వచ్చే నెంబర్లు 42 లేదా 24 ఈ రెంటిలో ఏదో ఎప్పుడూ కన్ఫ్యూజన్ రావచ్చు. అటువంటప్పుడు ఆ నెంబరును బాగా పరిశీలించాలి. ముందు నాలుగో వచ్చింది. ఆ తర్వాతే రెండు, అంటే పెద్ద అంకె ముందు ఆ తర్వాత చిన్న అంకె, దీనికి బాణం గుర్తు కొండ గుర్తుగా పెట్టుకోవచ్చు. చిన్న అంకె చివర ఉంది కాబట్టి హెచ్చునుండి అంకె తగ్గింది. కాబట్టి ఈ ఫోన్ నెంబర్ చివర తలక్రిందుగా ఉన్నా బాణం గుర్తు ↓ మనసులో జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. వెంటనే మనకి 2 అంకె చివరగా వుంటుందని స్మరణకు వస్తుంది.

మరొక విధానం కూడా ఫోన్ నెంబర్లు గుర్తు పెట్టుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ వద్దతిలో వివిధ సంఖ్యలను అక్షరాల ద్వారా వదలలోకి చేర్చి, వాటిని దృశ్యాలుగా అనువదించుకోవాలి. ఇది చాల క్లిష్టమైన విధానంగా కనిపిస్తుంది కాని ఒక పావు గంట వెచ్చించితే మీ జీవితకాలమంతా ఈ అద్భుత శక్తి మీకు తోడుగా ఉంటుంది.

ఒక్కొక్క అంకెకు కొన్ని శబ్దాలు ఇవ్వబడ్డాయి.

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 - ట, త, త, ద | 6 - చ, జ |
| 2 - వ | 7 - క, మ, గ |
| 3 - మ | 8 - ప, వ |
| 4 - ర, య | 9 - వ, బ |
| 5 - ల | 0 - స, హ, శ |

ఏదీని బాగా నేర్చుకొని మనస్థితిలో భద్రపరచుకోవాలి.

అంటే ఏ అంకెను చూసినా దానికి సంబంధించిన శబ్దం తక్కువ గుర్తుకు రావాలి. ఆయా అక్షరాల (ధ్వనుల) యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం ఇంచుమించు ఒకటే అవుతుంది. 8 వ అంకెను సూచించే ప, వలు వలకాలంటే క్రింది పెదవిపై వంటి వరుసను తాకుతుంది. అలాగే 9 వ అంకెను సూచించే ప, బలు వలకాలంటే రెండు పెదవులు కలవాలి. ఇవి ఓష్ఠ్యాలు. ఇప్పుడు 1475 అనే ఫోన్ నెంబర్ వుందనుకోండి. దానికి తరగలు అనే వదాన్ని దాని నాధారంగా తరంగాల దృశ్యాన్ని ఊహించుకొంటే ఆ నెంబర్ మనకి గుర్తుకొస్తుంది.

సరైన విశ్రాంతి లేకపోతే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది

వృత్తికి సంబంధించిన మానసిక ఒత్తిడివలన కాని, భావోద్రేకాల వలన కాని, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వలన కాని జ్ఞాపకశక్తి క్షీణిస్తుంది. గడియారానికి “కీ” ఎంత అవసరమో దేహానికి నిద్రకూడా అంతే అవసరం” అంటాడు షోపెన్ హోవర్ ఫిలాసఫర్. ఒక్కోసారి రాత్రి ఎంత ఆలోచించినా గుర్తు రాని విషయాలు తెల్లారిన తర్వాత చటుక్కున జ్ఞప్తికి వస్తాయి. కారణం రాత్రి నిద్రలో మెదడుకి విశ్రాంతి లభించి సక్రమంగా పని చేయడమే. మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి పొందుతూ చదివితే నూతనోత్సాహంతో మరల చక్కగా చదవగలుగుతారు. కొన్ని ముందు లతో తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చును. అవి Vasopressin Physostigmine.

జ్ఞాపకశక్తి - వాసన, శబ్దం :

జ్ఞాపకాలలో మెదడు ముఖ్యంగా వాసనకు సంబంధించినవి త్వరగా గుర్తిస్తుంది. తర్వాత శబ్దానికి ప్రాముఖ్యత నిస్తుంది. ఈ రెండింటి తర్వాతే మిగిలినవన్నీ. ఉదాహరణ చెప్పకోవాలంటే రెండేళ్ళ క్రిందట మీరు వాసన చూసిన నెంటు, విన్న పాటలు, చదివిన నవల ఇప్పుడు మీ ముందు వుంచితే ముందు నెంటు తర్వాత పాట చివరగా నవలను గుర్తిస్తారు.

ఎలింగాన్ పద్ధతి :

ఒక పాఠాన్ని ప్రారంభించునచి ముగింపువరకు అనేక మార్లు వలె వేసి మొత్తం ఒకేసారి కంఠస్థం వచ్చేలా నేర్చుకోవచ్చు. లేదా పాఠాన్ని కొన్ని భాగాలుగా విభజించి ఏ భాగానికి ఆ భాగం వచ్చేలా కూడా చదివి చివరగా అన్ని భాగాలు ఒకేసారి వచ్చేవిధంగా చదవవచ్చును. విద్యార్థులు పాఠాన్ని ఏకబిగిన గంటల తరబడి చదవడంకన్నా ఆ సమయాన్ని విభజించుకొని మధ్య మధ్య విరామాలిచ్చి చదవడం చాలా మంచిదని ఎలింగాన్ అనే మనస్తత్వవేత్త తన పరిశోధనలో వివరించాడు.

కర్ణేంద్రియాల ప్రాముఖ్యం, అస్పష్టత :

మెదడు బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలను బాగా నమోదు చేసుకోవాలంటే మన కర్ణేంద్రియాలు బాగా పని చేయాలి. పాఠంలో ప్రవీణత వడం ఆర్థం చేసుకొని చదవాలి. చదివే సమయంలో ఘర్షితంగా శబ్దాన్ని లీనమవ్వాలి. కఠినమైన విషయాలను నిదానంగా నేర్వాలి. ఆర్థం కాని విషయాన్ని ఎక్కువ రోజులు జ్ఞాపకం వుంచుకోలేం. కాని అదే చక్కగా చదివి ఒక అవగాహన ఏర్పరుచుకున్న విషయం మన మనసులో నిలిచి పోతుంది. మనకు కావాల్సినపుడు తిరిగి ఆ అంశాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలం.

గ్రాఫులు - చార్టుల ప్రాముఖ్యత :

కొందరు విద్యార్థులకి పాఠంలోని ఒక ముఖ్యమైన వాక్యమో, పదమో గుర్తుకు తెస్తే మిగిలినదంతా గడగడా అప్పజెప్పేస్తారు. గ్రాఫులు, చార్టులు, సంగ్రహ రూపాలు తయారు చేసుకోవడం వలన విద్యార్థులు పాఠ్యాంశం బాగా గుర్తు పెట్టుకోగలరు. అయితే బాగా అలసి పోయిన మనసు పని చేయదు. కనుక పని శుభ్యంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - ప్రయత్నం :

ఒక్కొక్క సందర్భంలో అప్రయత్న పూర్వకంగానే గతంలో

జరిగిన సంఘటనలు జ్ఞప్తికి వస్తాయి. కాని ఒక్కొక్కసారి ప్రయత్న పూర్వకంగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవాల్సి వుంటుంది. అవసరానికి గుర్తురాని విషయాలు ఆ తర్వాతెప్పుడో తట్టి మన జ్ఞాపకశక్తిని వెక్కిరిస్తుంటాయి.

తీసిన వస్తువును యధాస్థానంలో పెట్టండి :

కొత్త వస్తువు ఏదైనా తెచ్చినప్పుడు ఎక్కడ ఏ వస్తువు ప్రక్కన పెట్టామో జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి. ఇంట్లోని వస్తువులన్నీ క్రమ వద్దతిలో వుంచుకోవాలి. తీసినవాటిని తిరిగి యధాస్థానంలో పెట్టే అలవాటును తప్పనిసరిగా అలవర్చుకోవాలి. లేకపోతే కావాల్సి వచ్చినప్పుడు అవి కన్పించక నానా మైరానా పడాల్సి వుంటుంది. వాటి వెతుకులాటలో ఎంతో నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై మన అమూల్యమైన కాలాన్ని కూడా వృధా చేయాల్సి వస్తుంది.

మనస్సును ఆనందంగా వుంచుకోవాలి :

మనస్సు ఆనందంగా వుండే చదివిన విషయం జ్ఞాపకం కోవడం చాలా తేలికవుతుంది. ఆందోళనలో వుండే ఏ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్నా చాలా కష్టం. చిన్న వయస్సులో మనకి బాధలు అనేవి వుండవు. అందువల్లనే బాల్యంలో కంఠస్థం చేసిన పద్యాలు, పాటలు ఏమైనా కాసియండి అవన్నీ గుర్తు వుంటాయి.

మొట్టమొదట ఏ విషయాన్నైనా జాగ్రత్తగా వినాలి. ఎవరిపేరైనా అడిగి తెలుసుకునేటప్పుడు ఇంతకు ముందు ఆ వ్యక్తిని ఎక్కడ కలిసామనేది గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన ప్రత్యేకతలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

వయసు పైబడుతున్నకొద్దీ మతిమరుపు ఎక్కువవుతోందని అంటుంటారు చాలా మంది. కాని అది నిజం కాదంటున్నాడు జేమ్స్ బిర్రేన్. మెదడులో కొన్ని భాగాలు దెబ్బతినడం వలన, త్రాగుడు, ఇతర మత్తు మందులకు బానిసలై లేదా ఏదైనా దీర్ఘ వ్యాధికి గురైన వారికి మాత్రమే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందంటాడు.

ఆరోగ్యం - జ్ఞాపకశక్తి :

చక్కని జ్ఞాపకశక్తి కలిగివుండాలంటే మంచి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో వుండాలి. చక్కని వ్యక్తిత్వం అలవర్చుకోవాలి. మానసిక అనారోగ్యం వున్నవారు ఏ విషయాన్నయినా ఇట్టే మరచిపోతుంటారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలు చేస్తూ ఉన్నతమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్న వారికి చక్కని జ్ఞాపకశక్తి వుంటుంది.

ఇతర జీవరాసులకు లేని ప్రత్యేకతను భగవంతుడు మానవునికి ప్రసాదించాడు. తన ఆలోచనాశక్తితో మనిషి అనేక రంగాలలో అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తున్నాడు. జరిగిపోయిన చరిత్రను నెమరు వేసుకుంటూ ముందుకి సాగిపోతున్నాడు. దానికి కారణం సుశిక్షితమైన మెదడును కలిగి వుండడమే.

సాధన - జ్ఞాపకశక్తి :

మానవులలో కొందరు ఏకసందాగ్రాహులు. ఏ విషయాన్నైనా ఒకేసారి గ్రహించి గుర్తుంచుకోగలరు వీరు. మరి కొందరు మతిమరుపు స్వభావం కలవారు. నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి కూడా సాధనచేత వృద్ధి చేసుకోవచ్చును. కొందరు జన్మదినాలను చక్కగా గుర్తుంచుకుని అభినందనలు తెలియజేస్తుంటారు. అలాంటి వారు జీవితంలో చక్కగా రాణిస్తుంటారు. ఇతరులు చెప్పిన విషయాన్ని జాగ్రత్తగా వినడం, విన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడం ఒక సాధన, ఏ విషయాన్నైనా వదేవదే అనుకుంటే తప్పక మనసులో నిలిచిపోతుంది. కాని మన నిర్లక్ష్యం వల్లనే జ్ఞాపకశక్తిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాం. కొందరు టెలిఫోన్ నెంబర్లు, పిసికోడ్ నెంబర్లు కూడా సునాయాసంగా గుర్తుంచుకోగలరు.

పేర్లు గుర్తుంచుకోవాలంటే వ్యక్తి ముఖం, పేరు, ఆ వ్యక్తిని ముందు కలిసిన ప్రదేశం జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పగలు చూసిన వారందరిని ఒకసారి స్మృతిపథంలోకి తెచ్చుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవలసినవాటి మానసిక దృశ్యాలు వదేవదే ఊహించుకోవాలి,

జ్ఞాపకశక్తి - అవగాహన :

దురదర్శన్ క్విజ్ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు అసాధారణమయిన జ్ఞాపకశక్తిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం వారు పోటీలో పాల్గొని విజేత కావాలన్న తీవ్రమైన కోరిక, ఇతరుల మెప్పు పొందాలన్న ఆశ, పుత్సాహం. ఇవన్నీ వారిని ఆయా రంగాలలో వున్న అనేక విషయాలపై చక్కని అవగాహన పెంచుకొని గుర్తుంచుకునేటందుకు దోహదం చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరు తమకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అంటారు. అయితే నిజానికి అదే లేకపోతే ఖణం క్రితం ఏం జరిగిందో మరిచిపోగలం. కనుక జ్ఞాపకశక్తిని కొన్ని మనస్తత్వ సూత్రాలు అనుసరించి అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం జ్ఞాపకశక్తి :

మానవునికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం విచక్షణాత్మక జ్ఞానం. అయితే ఈ జ్ఞానాన్ని మరింత పెంపొందించ జేసుకోదానికి మరొక రకమైన శక్తి కావాలి. జ్ఞాపకశక్తి వల్ల వ్యక్తి అన్ని రంగాలలో అపూర్వ విజయాలను సాధించ గలుగుతాడు. బాల్యం నుంచి ఈ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకునే అవకాశం, ప్రోత్సాహం మనం పిల్లలకి కలగజేయాలి. ముఖ్యంగా మనకి అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన విషయాలు మెదడు పొరల్లో యాంత్రికంగానే నిక్షిప్తమవుతాయి. అంతగా అవసరంలేని విషయాలను మెదడు స్వీకరించదు. అంత; చేతనలో దాగివున్న జ్ఞాపకాలను ప్రయత్నం ద్వారా తిరిగి గుర్తు చేసుకోవచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తి మూలం :

జ్ఞాపకశక్తిని ప్రోది చేసుకోవడానికి ఏకాగ్రత చాల అవసరం. ఏకాగ్రత కలిగించడానికి ప్రేరణలు కావాలి. తగినంత ప్రేరణ ఉంటే మనం ఏ అంశంపై నైనా తగినంత పట్టు సాధించవచ్చు. రాజా అనే విద్యార్థి ఎమ్ సెడ్ లో ర్యాంకు సాధించాలనుకున్నాడు. ఈ లక్ష్యానికి ప్రేరణ ఉండి ఫలితంగా క్రమబద్ధంగా కష్టపడి చదివి ర్యాంకు తెచ్చుకో

గలుగుతాడు. ఇక్కడ ప్రేరణ అన్నది జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించడానికే చదివిన విషయాలపై సమగ్ర అవగాహన కలిగించడం వల్ల అతడు తన లక్ష్యాన్ని సాధించగలిగాడు

వ్యతిరేక భావన మంచిదికాదు :

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి వ్యతిరేక భావన మంచిది కాదు. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ప్రతికూలంగా ఆలోచించే మనసుని కంట్రోల్ చేసికొని, అన్నింటిని అనుకూలంగా ఆలోచించటం మనసుకి అలవాటు చేయాలి. ఒక విద్యార్థిని బలవంతంగా చదవమని నిర్బంధిస్తే అతగాడికి చదువు ఎక్కడు. చదివిన అంశాలను మెదడు స్వీకరించదు. ఎప్పుడెప్పుడు చదువునుంచి బయటపడదామా అని విద్యార్థి ఆలోచిస్తాడు. అదే మరోలా చెప్పాలంటే సైన్స్ గ్రూప్ ఇష్టంలేని విద్యార్థికి ఎన్ని ట్యూషన్లు, ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించినప్పటికీ ప్రయోజనం ఉండదు. చదువైనా, అటలైనా ఆసక్తి, ఉత్సాహం ఉన్న రంగంలోనే విద్యార్థి శ్రద్ధతో అభ్యసిస్తాడు. జ్ఞాపకశక్తి లేదన్న వ్యతిరేక భావన మనసునుండే తొలగించుకోవాలి. జ్ఞాపకశక్తి లేదన్న వ్యతిరేక భావనవల్ల జ్ఞాపకశక్తి మరింత క్షీణించే అవకాశం వుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే :

జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి బాల్యం నుంచి కృషి జరగాలి. పిల్లలకి సాధారణంగా కథలు, పాటలు, అంటే ఉత్సాహం చూపుతారు. మనం చెప్పదలుచుకున్న విషయాన్ని కథలు, పాటల ద్వారా చెబితే పిల్లలు చక్కగా గుర్తుంచుకో గలుగుతారు. తాము చెబుతూ పిల్లలతో కూడా శతక వద్యాలు వంటివి చెప్పిస్తూ ఉంటే పిల్లలలో దారణశక్తి పెరుగుతుంది.

అయితే జ్ఞాపకశక్తిని తాత్కాలిక, శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు. కొన్ని విషయాలు డెలిఫోన్ నెంబర్లు, వ్యక్తుల పేర్లు, ఇంటి నెంబర్లు వంటివి అప్పటి అవసరాని కనుగుణంగా గుర్తుంచుకొన్నా

కొన్నాళ్ళకి మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. కొన్ని విషయాలు అర్థిక సంబంధమైనవి, దగ్గరి స్నేహితుల వంటివి దీర్ఘ కాలం జ్ఞాపకం వుంచుకో గలుగుతాం.

అయితే అన్ని విషయములు (ఆత్యవసరమైనవి) దీర్ఘ కాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే వాటిని తరచుగా పునశ్చరణ చేసుకుంటు ఉండాలి. కొన్ని విషయాలను సంక్షిప్తంగా ఎబ్రివేషన్లు (U.T.I, S.B.I) వంటి తరహాలో గుర్తుంచుకుంటే ఎక్కువ కాలం మర్చిపోకుండా ఉండగలుగుతాం. వ్యక్తులను గుర్తుంచుకోవడానికి వారితో ఉండే సంబంధ బాంధవ్యాలు, వస్తువుల విషయంలో వాటి ప్రయోజనాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటే దీర్ఘ కాలం తర్వాత కూడ అవి మెదడులో నుంచి చెరిగిపోకుండా ఉంటాయి.

ప్రశ్నల ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల :

పిల్లల్ని ప్రశ్నించడం ద్వారా కూడా వారిలో జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించవచ్చు. వర్షం ఎలా కురుస్తుంది, ఋతువులు ఏ విధంగా ఏర్పడతాయి. ఇలాంటి ప్రశ్నలు పిల్లల్లో ఆ జ్ఞాపకాలను కలిగిస్తాయి. వాటికి సమాధానాలు రాబట్టడంద్వారా ఆయా విషయాలు వారికి చక్కగా గుర్తుంటాయి. బాల్యం నుంచి వారి అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు అడిగి తెలుసుకోవడం, వాటి మంచి చెడ్డలు విచారించి వారికి వీధమర్చి చెప్పడం ద్వారా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాదులు వేస్తే తద్వారా వాని జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతాయి.

అటో సజెషన్స్ :

అనుకోని సమస్యలు నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే వత్తిడుల వల్ల న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్ వంటి రుగ్మతలు మనుషుల్ని మానసికంగా బలహీన పర్చి, జ్ఞాపకశక్తిని మందగింపజేస్తాయి. ఈ రుగ్మతల్ని హిప్పోథెరపిద్వారా నిర్మూలించవచ్చు. హిప్పోసిస్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. రోజూ నిద్రపోయే ముందు కొన్ని సూచనలు వదే వదే మననం చేసుకోండి. ఇందువల్ల గాఢ నిద్రలోకి వెళ్ళాక, అంతః చేతన (నబ్ కాన్స్ మైండు) కి ఈ సూచనలు చేరుతాయి. ఫలితంగా ఇచ్చిన

మాచనలు దృఢంగా మెదడులో నాటుకొని పోతాయి; ఈ విధమైన మానసికశక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని నాలుగింతలు పెంచుతుంది.

ఇచ్చుకోవలసిన మాచనలు :

1. నాలో రోజూ రోజూకీ జ్ఞాపకశక్తి, ఆత్మ విశ్వాసం బాగా పెరుగుతున్నాయి.
2. నేను చదివిన రాసిన చూసిన, విన్న, విషయాల్ని చక్కగా గుర్తుపెట్టుకుంటాను.
3. రోజూ ప్రకారంగా, అనందంగా ఉంటాను.
4. కొందరపాటును తగ్గించుకొని, ఆలోచించి మాట్లాడతాను.
5. నా కృషివల్ల రోజూలు గడచినకొద్దీ ఆత్మ్యత్రమమైన దాన్ని నేను పొందగలుగుతాను.

జ్ఞాపకశక్తికి శత్రువు మతిమరపు :

ఎంత చదివిన, శాస్త్రీయ అవగాహన ఉన్న మేధావుల్ని కూడా ఇబ్బంది పెట్టే వింతజబ్బు మతిమరపు, మతిమరపువల్ల నవ్వులపాలయ్యే సామాన్యుల కథలు, మేధావుల కథలు, వాస్తవిక సంఘటనలు కోకొల్లలుగా వున్నాయి. అయితే ఈ మతిమరపు అన్నది లేకపోయినా మనిషి మనుగడ దుర్లభమవుతుంది. స్నేహితుల, బంధువుల పేర్లు, ఏయే వసులు ఎప్పుడు చేయాలన్నది ఒక్కోసారి గుర్తుకు రాకపోవచ్చు. కొంతమంది మంచి వక్తలు అయినా వేదికపైకి ఎక్కగానే మతిమరపు వస్తే అభాసు పాలు కావల్సిందే; అయితే చేయవలసిన వసులు క్రమబద్ధంగా రూపొందించుకొని ఓ కాగితం మీద రాసుకుంటే కొంత ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. అలాగే చర్చలు, సంభాషణలు జరిగినప్పుడు వాటిని పరుసక్రమంలో మననం చేసుకుంటే మరుపు అన్న ప్రశ్నే వుండదు, పేపర్లలో పడే పజిల్స్, పదబంధాలు వాటిని సార్వో చేయడం ద్వారా కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

విశ్వాసమే నిండు బలం :

జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఆత్మవిశ్వాసం ప్రధానంగా వుండాలి. సంకల్పం వుంటే ఎలాంటి విషయాన్నైనా ఎంత కాలమైనా మెదడు పొరల్లో వదిలవద్దుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి మీలో నిద్రాణమై వున్న మానసిక సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా వెలికితీసి చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నిస్తే విజేతలు మీరే అవుతారు.

పునశ్చరణ ప్రధానం :

జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి అత్యంత అవశ్యకమైన అంశం పునశ్చరణ. గడిచిన రోజుల్లో అనేకాంశాలు మన మెదడు పొరల్లో ఇమిడి వుంటాయి. వాటిలో అవసర విషయాలు అనవసర విషయాలు కలగా పులిగమై వుంటాయి. ఇంట్లో గ్యాస్ అయిపోతుంది, వ్రతి నెలా పోన్ చేస్తున్నప్పటికీ డీలర్ పోన్ నెంబరు గుర్తురాదు. నైకాలజీ ప్రొఫెసర్ అయినా, మేథమెటిక్స్ లో దిగ్గజమైనా సాధారణ పౌరుడితో సమానంగా పోన్ నెంబరు వెతుక్కోవలసిందే! అందుకే జరిగిపోయిన విషయమును కనీసం నిన్న జరిగిన వాటినినా ఒక వరుసక్రమంలో పేర్చుకొని పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రెండు మూడుసార్లు చేసినట్లయితే మనకు కావలసిన విషయాలు మరుపులోనికి జారనీయకుండా జ్ఞాపకము ఉంచుకోవచ్చు. కావలసిందల్లా కాసంత ఓపిక ఆసక్తి మాత్రమే. మనం కావాలనుకున్నది సాధించటానికి దృఢచిత్తంతో కృషిచేయాలి. కావాలంటే కుర్రాళ్లు ఇండియా పాకిస్తాన్ మధ్య జరిగిన ఓన్ డే మేచ్ (నవంబర్ 1992) స్కోర్ బోర్డు మాత్రమే కాకుండా నియాండర్ కిరణ్ మోరేల, కోతిచేష్టలు; ఎంపైర్ కి అజారుద్దీన్ ఫిర్యాదు కూడా పూసగుచ్చినట్లు చెప్పగలరు కారణం ఆసక్తి మాత్రమే కాదు, క్రికెట్ మీద వున్న పిచ్చి మోజు పునశ్చరణ కోసం సరదాగా ప్రాక్టీసు చేసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పూర్వంకంటే ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది! తక్కువ కాల పరిమితిలో ఎక్కువమార్లు పునశ్చరణ చేసుకోవడంవల్ల మీరు చదివే దానిని బాగా గుర్తుంచుకోగలుగు

జిజ్ఞాస తపన కావాలి :

యాంత్రికంగా మారిపోయిన ఆధునిక జీవితంలో మన శక్తి సామర్థ్యాలను మెరుగు పర్చుకోవలసి వుంది. పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గుకు రావడానికి అనుక్షణం ప్రయత్నిస్తూనే వుండాలి. ఎన్నో శత్రు చికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన డాక్టర్లు ఇంకా క్రొత్త విషయాలను నేర్చుకోవాలనే జిజ్ఞాస, తపనతో మెడికల్ జర్నల్స్ తిరిగేస్తూనే వుంటారు. జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగే చర లు సెమినార్లు వర్కు షాపులకు హాజరవడం చేస్తుంటారు. జూనియర్ సీనియర్ అన్న వ్యత్యాసము లేకుండా.

చేయగలను కాదు - "చేస్తాను" అనుకోవాలి :

మనం అనుకున్న పనిని సాధించటానికి ఆత్మవిశ్వాసం కూడా ప్రోదిచేసుకోవాలి. పోటీ పరీక్షలలో విజయం సాధించి ఉద్యోగం సంపాదించాలని ఓ నిరుద్యోగ యువకుడు భావిస్తాడు. అయితే ఈ విషయంలో నెగ్గుకు రాలేనేమోనని సందేహిస్తాడు. ఇలా సందేహాలతో లేనిపోని అనుమానాలతోనే పుణ్యకాలం కాస్త గడిచిపోతుంది. కాబట్టి సందేహాలు కట్టిపెట్టి "ఈ పనిని చేయగలను" అని కాకుండా "చేస్తాను" అన్న దృఢ నమ్మకాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

ఊహ కూడా మంచిదే :

జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి ఊహశక్తిని కూడా జోడించడం చాలా మంచిది. రేడియోలో రాక్ సంగీతం వినబడుతూ వుంటుంది. అయితే సంగీతాన్ని విని ఆనందించిన దాని తాలూకూ అనుభూతి ఊహల్లోనే మనం అనుభవించగలుగుతాం. అంటే ఒక కల్పిత దృశ్యాన్ని సీనిమాలాగ ఊహించుకుంటాం, ఫలితంగా ఆ సంగీతం మనకి చాలాకాలం తప్పకుండా గుర్తుండిపోతుంది; అందువల్ల ఊహ శక్తిని అలవర్చుకుంటే మనకు కావలసిన అంశాలను తేలికగా దీర్ఘ కాలంపాటు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవచ్చు.

పరిశీలన, అచరణ :

జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొని ఎన్నో మహత్తర విజయాలు సాధించవచ్చు. అబ్రహంలింకన్, సత్యజిత్ రే, మదర్ థెరిసాల జీవితాలను పరిశీలిస్తే, ముగ్గురూ రాజకీయ, సినీ, స్వచ్ఛంద సేవారంగాలలో గణనీయమైన సేవలు అందించారు. వృద్ధాప్యం మీదకొచ్చినా మదర్ థెరిసా అనారోగ్యాన్ని నైతం లెక్క చేయకుండా మానవ సేవ చేస్తూనే ఉన్నారు. వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఇలాంటి వ్యక్తుల జీవితాలను పరిశీలన చేసి చిత్తశుద్ధి, కార్యదీక్ష, దృఢసంకల్పంవంటి సుగుణాలను అలవర్చుకుంటే మనము చరిత్ర సృష్టించవచ్చు.

పొడి అక్షరాలు, కొండ గుర్తులు :

ఈ పద్ధతిలో అనేక అంశాలను క్రమపద్ధతిలో చక్కగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. District Rural Development Agency ఈ వాక్యంలో ఉన్న పదాల మొదటి అక్షరాలను మాత్రమే తీసుకొని పొడి అక్షరాలలోకి తీసుకుంటే అది DRDA అవుతుంది. ఈవిధంగా వందలకొద్దీ అంశాలను మనకి అవసరమైన వాటిని మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోగలుగుతాము.

మెదడుకి శిక్షణ అవసరం :

జ్ఞానేంద్రియాలకి ప్రధాన కేంద్రం మెదడు. అందువల్ల మన మేధాసంపత్తిని పెంచుకోవడానికి మెదడుకి తగినంత శిక్షణ చాలా అవసరము. సరైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని అందుకు తగ్గ ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైంది కాలం. గడచిన కాలం తిరిగిరాదు. సరిగ్గా లెక్కకడితే రోజూ గంటలకొద్దీ సమయాన్ని మనం వృధాగా ఖర్చు పెడుతున్నాము. మనం చూచిన చదివిన విషయాలను, సంఘటనలను వరసక్రమంలో రాస్తే చాలామంచిది. రాయడంవల్ల మెదడుకు సరైన శిక్షణ లభిస్తుందని మానసిక శిక్షణావేత్తలు సెలవిస్తున్నారు.

మెదడు నిర్ణాయక పాత్ర :

మెదడు అన్ని విషయాలకి ప్రధాన సృష్టికర్త. సానుకూల

అలోచనలు, ముఖ్యంగా విజయాలను (Success) గురించి జరపాలి. ఇందుకోసం మనలో ఆత్మవిశ్వాసం పాడుకొనేలా వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోవడం తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన లక్షణం, ఉదాత్తమైన అలోచనలు మీ స్వీయ అభివృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

నియమబద్ధమైన పని :

మనం చేయదల్చుకొన్న పని నియమబద్ధంగా స్పష్టంగా వుంటాలి అయితే అది ఎప్పుడూ పనికిరాదు. మితిమీరి పనిచేస్తే పనిలో అసక్తి పోయి వినుగు కలుగుతుంది నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినే ప్రమాదం వుందీ. మిలియన్ల కొద్దీ కణాలతో నిర్మించబడ్డ మెదడును ఎప్పుడూ సమతౌల్యంగా వుంచుకోవాలి. మనిషి విజేతుడై నా పరాజితుడై నా అంతా మెదడులోనే వుంది.

చురుగ్గా, వేగంగా :

మెదడు సర్వవేగలా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. దాన్ని అమిత చురుగ్గా వేగంగా పనిచేయించే విధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి. నీళ్ళు మెరకనుంచి వర్షం లోకి ఎంత వేగంగా సహజంగా ప్రవహిస్తాయో అదే విధంగా మెదడు పనిచేయాలి. ఇందుకోసం కొద్దిపాటి శ్రమని శాస్త్రీయ వద్దతిలో మేళవింప జేయాలి.

శీఘ్ర నిర్ణయాలు :

మెదడు చురుగ్గా పనిచేసి శీఘ్ర నిర్ణయాలు తీసుకుంటే సునాయాసంగా విజయాలు లభిస్తాయి. వ్యాపార, విద్య, వైవాహిక ఇంకా అనేక రంగాలలో సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు తప్పకుండా నిర్ణయాలు తీసుకుంటే మరిన్ని చిక్కులు ఏర్పడతాయి. మంచి నిర్ణయంకోసం అనుభవజ్ఞులు మేధావులైన వాళ్ళ సలహాలు తీసుకొని నిర్ణయాలు చేయటం సర్వదా శ్రేయస్కరం. కార్పొరేట్ సంస్థలు, చార్టెడ్ అకౌంటెంట్లు న్యాయవాదులను తమ సలహాదారులుగా పెద్ద జీతాలిచ్చి వారి ఏర్పాటు చేసుకుంటాయి,

సృష్టమైన ఆలోచనా విధానం :

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు కావలసింది సృష్టమైన ఆలోచనా విధానం, ఆలోచనల్లో సృష్టత లేకపోతే వాటికి ఏకరూపకత వుండదు. పలితంగా అవి పరివంతం కాలేవు. నీత అనే విద్యార్థిని ఒంటర్ మీడియట్ లో నీటు కోసం నాలుగు బదు కాలేజీలకు అప్లై చేసింది. అయితే ఆర్ట్స్ గ్రూపు టీసుకోవాలా నైన్సు గ్రూపు టీసుకోవాలా! సబ్జెక్టు కాంబినేషన్ ఏవిధంగా ఉంటే బాగుంటుందని వలు ఆలోచనలు చేసింది. స్నేహితురాళ్ళ బలవంతంమీద చివరికి నైన్స్ గ్రూప్ లో చేరింది. ఆన్ లై లేకపోవడంతో మొదటి సంవత్సరం చాలా తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. ఇక్కడ నీత ఆలోచనలకి సృష్టత ఏర్పడలేదు. అందువల్ల ఆమె అనుకున్న విధంగా నుంచి పలితములు లభించలేదు.

నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు :

మొదడు ఎప్పుడూ నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు చేసే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చుకోవాలి. సత్యమైన సవ్యమైన ఆలోచనలు మొదడుకి అందజేస్తే సత్పలితాలు వెంటనే లభిస్తాయి. ఏ పనిని తలపెట్టినా ఆ పని తప్పకుండా పూర్తి చేయాలన్న దృఢసంకల్పం సవ్యమైన ఆలోచనల ద్వారానే కలుగుతుంది. మీరు ఒక పనిని విజయవంతంగా పూర్తిచేశాక ఆత్మస్థయిర్యం పెరుగుతుంది. ఇక అక్కడ నుంచి విజయవరంవర మొదలవుతుంది. ప్రారంభంలో ఒకటి రెండు చిక్కులు ఎదురైనప్పటికీ చివరకి మీకే విజయం లభిస్తుంది. సవ్యమైన ఆలోచనలు మొదడుకి అందించడంవల్ల పరిష్కారాన్ని కూడా మొదడే అందిస్తుంది.

సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి :

మన నిత్య జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతూ వుంటాయి. ఎంత ఆత్మవిశ్వాసం వున్నవారైనా సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు బెంబేలెత్తి పోయ వుంటారు. తగినంత శిక్షణ, సవ్యమైన ఆలోచనలు వున్న వ్యక్తులు సమస్య పరిష్కారం గురించి ప్రయత్నిస్తారు తప్ప డీలా పడిపోరు.

ఎలాంటి సమస్య :

సమస్యల వర్తిడివల్ల కూడా జ్ఞాపకశక్తి నశించిపోతుంది. మానసిక ఆందోళనలు పెరుగుతాయి. సమస్యని ఎదుర్కొనేటప్పుడు ముందుగా సమస్యని గురించిన స్పష్టమైన అవగాహనను (Knowledge) ఏర్పరచుకోవాలి. సమస్యని స్పష్టంగా అన్ని కోణాలనుంచి అధ్యయనం (Study) చేయాలి. సమస్య పరిష్కారానికి మనకి అనేక మార్గాలు గోచరిస్తాయి. వాటిలో ఉత్తమమైన పరిష్కార మార్గాన్ని ఎంచుకొని అమలు చేస్తే సమస్య మబ్బులా విడిపోతుంది. లోహియా తన వ్యాపారంలో అనేక ఓడిదుడుకుల్ని, ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. పరిష్కారం కనుచూపు మేరలో కనుపించుటలేదు. అయితే సహజసిద్ధమైన వ్యాపార స్వభావం వల్ల అతడు కంగారుపడలేదు. సమస్యల గురించిన ఆలోచనలను క్రమ బద్ధం చేసుకున్నాడు. పోటీ ఎక్కువైనందున మార్కెటింగ్ కష్టమైందని గ్రహించాడు. కార్మిక సమస్యలు, విద్యుత్ కోతవల్ల ఉత్పత్తి వ్యయాలు పెరిగాయని తెలుసుకున్నాడు. విద్యుత్ కోత నివారణకి శక్తివంతమైన జనరేటర్లని కొన్నాడు. కార్మికులను ఉత్పత్తితో ముడిపెట్టి బోనస్ ఇస్తానని ప్రకటించాడు. ఈ చర్యలవల్ల ఉత్పత్తి పెరిగింది. ఫలితంగా నష్టాలు పోయి లాభాలు పెరిగాయి.

పరీక్షల సంగతి :

జ్ఞాపకశక్తికి పరీక్షలకి అవినాశావ సంబంధం ఉంది. చదివించి గుర్తుండుట లేదనే విద్యార్థులు కోకొల్లలు. విద్యా సంవత్సరం అంతా కులాసాగా కాలక్షేపం చేసి పరీక్షలు దగ్గర వడగానే చదువు మొదలు పెట్టడం మంచి వద్దతి కాదు. పాఠ్యాంశాలు ఖచ్చితంగా అవగాహనకు రావాలంటే సంవత్సరం అంతా ప్రణాళికా బద్ధంగా చదవాలి.

మంచి వాతావరణం :

‘అర్థం కాని చదువు నిరర్థకం’ అన్న సామెత పూర్వం నుంచి ఉంది. చదువు మొదలుపెట్టే ముందు మంచి వాతావరణం ఏర్పరచుకోవాలి. చదువుకునే గదిలో నీనిమా వత్రికలు, ముఖ్యంగా టి.వి. ఉండకూడదు. పుస్తకాలు, నోట్సులు, పెన్నులు, పెన్సిలు వగైరా పరికరాలు

అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి. చదువుకోవడానికి అనుకూలమైన మంచి వాతావరణం వుండాలి.

పనికివచ్చే చదువు :

ముందుగా చదవాల్సిన పాఠ్యాంశాలను నిర్ణయించుకోవాలి. తర్వాత అన్ని పాఠాలను ఏకబిగిని ఒకసారి కథలా చదివేస్తే కొంత అవగాహన ఏర్పడుతుంది. చదివిన తర్వాత పుస్తకం మూసివేసి ఏ మేరకు అవగాహనకు వచ్చిందో పునశ్చరణ చేసుకుంటే మంచిది. అయితే పాఠాలు చదివేటప్పుడే ముఖ్యమైన పాయింట్లతో రన్నింగ్ నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలి.

రన్నింగ్ నోట్సు :

చదివిన పాఠ్యాంశాలను తరచుగా పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. పూర్తిగా పాఠంపై అవగాహన కలిగి రన్నింగ్ నోట్స్ కూడా తయారు చేసుకోవడంవల్ల పరీక్షల్లో ప్రశ్నలు ఏ విధంగా వచ్చినా సులభంగా సమాధానాలు రాయవచ్చు.

చేయకూడని పనులు :

పరీక్షల ముందు రాత్రంతా మెలకువగా ఉండి చదవకండి. అందు వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. పరీక్షల భయంతో వత్తిడి పెరిగి, చదివింది అర్థం కాకపోవడం, మర్చిపోవడంతప్ప ప్రయోజనం ఉండదు. నిదానంగా మొదటి నుంచి అవగాహనతో చదివిన చదువుకి, పరీక్షల చదువుకి చాలా తేడా ఉంది. సబ్జెక్టు మీద తగినంత కమాండు (అధికారం) ఉండాలంటే గైడ్స్, కొశ్చెన్ బ్యాంకులుమీద ఆధారపడకుండా పాఠ్యాంశాన్ని మొదటి నుంచి చివరి దాకా తిరగెయ్యడమే ఉత్తమ వద్దతి. ర్యాంకుల్ని సాధించే విద్యార్థుల వెనుక తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం, ఉపాధ్యాయుల మార్గ దర్శకత్వం ఉంటాయి. అయితే శ్రమించవలసింది మాత్రం విద్యార్థి! "కష్టే పతి" అని పెద్ద లన్నిది అందుకే మరి, సక్రమంగా ఆలోచించ కలుగుతాడు అయితే అదే పనిగా లేనిపోని ఆలోచనలు పెట్టుకోవడం కూడా అనవసరం. తగినంత విశ్రాంతిని కూడా మెదడుకి కలిగించడం

చాలా అవసరం. ఏ పనినైనా విజయవంతంగా నిర్వహించగలనన్న నమ్మకాన్ని మనం కలిగించుకోవాలి. పుస్తక పఠనం, పోటోగ్రఫీ, జర్నలిజం, ఇలా ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని కలిగించుకుంటే వృధా కాలయాపన జరగకుండా మానసిక వికాసానికి బాటలు వేసుకోవచ్చు. రోజూ ఉదయం, మామూలు వేళకంటే పావు గంట ముందు లేవడం లేదా, సాయంత్రం షికార్లుకొట్టే సమయాన్ని మాని, ఓ ఆర గంట తగ్గించుకోవడం ద్వారా లభించిన తీరిక సమయాన్ని పుస్తక పఠనానికి వినియోగిస్తే ఆపారమైన విజ్ఞానం మన సొంత మవుతుంది.

పర భాషలు నేర్చుకోండి :

ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఫ్రెంచి, జర్మన్, ఇటాలియన్, ఇలా ఏదో ఒక భాషను చదవడం, రాయడం నేర్చుకోవచ్చు, అందుకు సంబంధించిన సాహిత్యం బౌగోళిక, ఆర్థిక, సాంఘిక, రాజకీయ పరిస్థితులు, మనకు అవగాహన అవుతుంది. లేకుంటే మనదేశ చరిత్రను ఓ హాబీగా అధ్యయనం చెయ్యండి. తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకో గలుగుతారు. మెదడుకి, నిత్యం ఏదో ఒక అధ్యయన వ్యాపకాన్ని కలిగించుకుంటే ఖాళీ సమయాన్ని ఏ విధంగా వెళ్ళబుచ్చాలన్న సమస్య ఉండదు. లేని పోని వ్యసనాలకు అలవాటు పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడు కోవచ్చు చిట్టపేక, తాగుడు, వ్యసనాలు సమాజంలో నేటికీ మనల్ని మహమ్మారిలా వట్టి పీడిస్తూనే ఉన్నాయి.

స్మృతి అంటే? :

ఒక వ్యక్తిలో సంభవించే అనేక ఉద్దీపనలకు మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థ స్పందించి అనేక మార్పులు తెస్తుంది. ఈ మార్పులే స్మృతికి విస్మృతికి మూలం. స్మృతులనగా తర తరాల జ్ఞాపకాలు.

వివిధ రకములైన స్మృతులు :

1. స్వల్పకాలిక స్మృతి (Immediate Memory)

ఉదా:- దెలిపోను నెంబరు.

2. దీర్ఘకాలిక స్మృతి (Permanent Memory)

ఉదా:- పెళ్ళి రోజు, పుట్టిన రోజు.

3. బట్టి స్మృతి (Rote Memory)

ఉదా:- అర్థంతో సంబంధం లేని వల్లవేత పాఠశాలలో, ఎక్కాలు, గుణితాలు, వేదాలు వల్లించుట.

4. తార్కిక (Logical) విషయాన్ని తర్కించి అర్థం చేసుకొనుట. వ్యాకరణం, వేదాంతం.

5. సంవర్గస్మృతి (Associate Memory)

Vibgyor అను అర్థరహిత పదము చదువుట ద్వారా ఇంద్రధనస్సు నందలి రంగులకు సంబంధం చేసుకొనవచ్చును.

6. క్రియాత్మక స్మృతి (Active Memory) : స్వయంగా చేసి గుర్తుంచుకొనుట ఉదా:- భౌతిక రసాయనికశాస్త్ర ప్రయోగములు.

7. నిష్క్రియాత్మక స్మృతి (Passive Memory) : కార్పస్ డైఆక్సైడ్ గురించి తరగతి గదిలోనే వివరించటం ద్వారా గుర్తుంచుకొనుట.

మరుపునకు కారణములు :

స్మృతి చిహ్నాలు నెమ్మదిగా చెరిగిపోవడం ఆరంభించి, వూర్తిగా మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థ నుంచి తొలగుటను, మరుపు లేదా విస్మృతి అంటారు. "Forgetting is the loss of the ability to recall or to recognise Something learnt earlier."

- 1) అనువయోగం వలన స్మృతి క్షయము : వాడుక లేక దైపు చేయడం మర్చిపోతారు.
- 2) స్మృతి చిహ్నం క్రమ విరూపణము; స్మృతి చిహ్నాలు క్రమేపీ క్షీణించి కొంతకాలానికి సంపూర్ణంగా మాయమవుతాయి.
- 3) పురోగమన అవరోధము : పాఠ అభ్యాసము కొత్త అభ్యాసనానికి అవరోధం కల్గించుతుంది.
- 4) తిరోగమన అవరోధము : క్రొత్త విషయాలు గతంలో నేర్చిన విషయాలకు అవరోధము కల్గించుట.

- 5) దమనము : మనోవిశ్లేషణ సిద్ధాంతం ప్రకారం కావలెనని మర్చి పోవడం ఉదా : భగ్నప్రేమికులు.
- 6) కన్సాలిడేషన్ : స్మృతి చిహ్నాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడి రెండూ మర్చిపోవడం.
- 7) వేర్పాటు : మెదడు చలించి స్మృతిని కోల్పోవుట.

స్మృతికి వివిధ పద్ధతులు :

“గతం స్మృతి, వర్తమాన అవదానం భవిష్యత్ ప్రతిక్షణ”

— అరిస్టాటిల్

1. ప్రేరణ (Motivation) :

ప్రేరణ : ఒక శాస్త్రవేత్తను గురించి తెలుసుకోవాలంటే ప్రేరణ వుంటే ఎక్కువ గుర్తుంచుకో గలుగతాడు. అభ్యసనం సులభమవుతుంది.

2. భావాల సంపర్కము (Association of Concepts) :

జన్మస్థలం గుర్తుకువస్తే చిన్ననాటి భావాలు, అనుభవాలు గుర్తుకు వస్తాయి. వీటినే సంపర్కాలు అంటారు. ఇది మూడు రకాలు.

- (A) సామ్యము (Similarity) వస్తువు, వ్యక్తి, సంఘటనల మధ్య పోలికలు ఉంటే ఒకటి గుర్తుకు రాగానే రెండవది గుర్తుకు వస్తుంది.
- (B) వై విధ్యము (Contrast) రెండు వై విధ్యాల మధ్యవున్న విరుద్ధ స్వభావాన్ని బట్టికూడ ఒక దానిని చూడగానే రెండవది జ్ఞాపకం వస్తుంది.

ఉదా: నల్లటి వ్యక్తి జ్ఞాపకం వస్తే ఆమె తెల్లటి పలువరుస జ్ఞాపకం వస్తుంది.

- (C) ఇతర సంపర్కాలు : ఒక సంఘటన విషయం చూడగానే వాటికి సంబంధించిన మరొక విషయం జ్ఞాపకం వస్తుంది రైలు-జైలు.

3. సామీప్యం (Proximity) :

ఎదురుగా వున్నవి ఎక్కువగా తటస్థపడేవి బాగా గుర్తు. జ్ఞాపకం వుంటాయి. ఎదురుగా వున్న పుస్తకాలు వదే వదే చదవడం, గుర్తుంచు కోవడం జరుగుతుంది.

పరిశీలన ప్రధానం :

జీవితంలో అనేక సంఘటనలు సంభవిస్తూ వుంటాయి. అయితే ప్రాధాన్యం ఉన్నవాటిని కదిలించే సంఘటనలు మనస్సులో గాఢమైన ముద్ర వేసుకొంటాయి. (రాజీవ్ గాంధీ హత్య) రోజువారీ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఎదురయ్యే వాటిని డెలిఫోన్ నెంబర్లు, కరెంటు సర్క్యూ నెంబరు, కొన్ని సమయాల్లో ఎదుటి వ్యక్తి పేరును నైతం మర్చిపోతాం. మేధావులైన వారు కూడా ఈ విషయంలో తప్పటదుగువే యక తప్పదు. చిన్న చిన్న విషయాలు కూడ గుర్తుండకపోవడం మతిమరుపు కాదు. పరిశీలన లేకపోవడమే కారణమని మనస్తత్వ వేత్తలు చెబుతున్నారు.

విషయాలు గుర్తుంచుకోవటమే జ్ఞానం :

జ్ఞాపక శక్తి పెంపుదల మన మానసిక, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. వివిధ విషయాలను క్రమం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోగలగడమే జ్ఞానమని ప్లేటో నెలవిచ్చాడు.

మెమోనిక్స్ :

ఈ పదం చూడటానికి గందరగోళంగా ఉన్నా, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పర్చుకోవడానికి సరైన శిక్షణ ఇచ్చే విధానాన్ని మెమోనిక్స్ అంటారు. ప్రాచీన కాలంనాటి రోమన్ జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా ఉండేది. రోమ్ నగరంలోని ఒక ఉద్యోగి రోమ్ నగరవాసుల పేర్లన్నింటిని చక చకా చెప్పేసేవాడు.

మెదడుకు తగిన వ్యాయామం :

మనం ఎన్ని విషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకో గలిగితే మరిన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవచ్చు. శారీరక వ్యాయామంలాగే మెదడుకి తగిన వ్యాయామం చాల అవసరం.

వరుస క్రమం :

మానసిక శిక్షణలో భాగంగా మీరు కొన్ని వస్తువులను పరిశీలించండి. తరువాత కళ్ళు మూసుకొని వాటి పేర్లు అన్నింటిని చెప్పగలరేమో ప్రయత్నించండి. ఏ వస్తువుని మర్చిపోయినప్పటికీ మీరు ఓడిపోయినట్లే.

విజయం కోసం మళ్ళీ ప్రయత్నించండి. అలాగే వ్యక్తుల పేర్లు, దర్శనీయ స్థలాలు వరుసగా పరిశీలించి మరు క్షణంలో చెప్పగలిగితే మీకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి అలవడ్డానికి తలుపులు తెరుచుకున్నట్లే. ఈ విధంగా ప్రయత్నిస్తే మీరు యాభై అంకెలు గల సంఖ్యని కూడా సునాయాసంగా చెప్పేయ్యగలుగుతారు.

అసందర్భ విషయాలు :

జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి పర్చుకోవడానికి అసందర్భ, వాస్తవ విరుద్ధమైన విషయాలని, లేదా విధానాలు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయి. క్రికెట్ బ్యాటును వంట గదికి అనుసంధాన పరచటం, టూత్ బ్రష్ ని పెన్నులా వాడటం వంటి అసందర్భ విషయాలు మన స్సులో ముద్రించుకొని అనుసంధాన పద్ధతి (Association) తో ఎన్ని అంకాలనైనా అవలీలగా గుర్తుంచుకుంటారు. మీ జ్ఞాపకశక్తిని అనేకరెట్లు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

ఫోటోలు గుర్తుంచుకోవడం :

మీరు కొన్ని దేశ నాయకులు, సినీ తారలు వంటి వారి ఫోటోలు వరుస క్రమంలో పేర్చుకొని పరిశీలించండి. కొద్ది సమయం గడిచాక వారందరి చిత్రాలు క్రమంతప్పకుండా గాంధీ, శ్రీదేవి అని చెప్పగలిగితే జ్ఞాపకశక్తి ఫలించిందని భావించండి.

లేహ్యాలు, జ్ఞాపకశక్తి :

లేహ్యాలవల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందన్న ప్రచారం మేధావుల్లో నైతం ఎక్కువ వుంది. అంటే మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోండి అని ప్రకటనలు గుప్పించి నాలుగు డబ్బులు రాబట్టుకుని దగాచేసే సంస్థలు ఎన్నో ఉన్నాయి. లేహ్యాలు తెప్పించుకొని వాడినవారు జ్ఞాపకశక్తి ఎలా ఉన్నా ఆసువత్రి పాలయిన సంఘటనలు కూడా ఎన్నో వున్నాయి. లేహ్యాల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచినట్లు శాస్త్రీయమైన ఋజువులు లేవనే ఛెప్పాలి. జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడం ద్వారా మన జీవితాన్ని

విజయాల పూలబాటలో నడుపుకోవచ్చున్నది మాత్రం అక్షరసత్యమేనని చెప్పక తప్పదు.

జ్ఞాపకశక్తి-వరుసక్రమం :

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న విషయాన్ని విభజించి ఒక క్రమవద్దటిలో గుర్తుంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే మరచిపోవాలన్నా మరచిపోలేము.

జ్ఞాపకశక్తి-వాతావరణ కాలుష్యం :

పరిశుద్ధమైన ఆక్సిజను పీల్చేవారిలో జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా వుంటుంది. వాతావరణ కాలుష్యం వున్న ప్రాంతంలోని ప్రజల జ్ఞాపకశక్తి కుంటువడే అవకాశం వుంది. వాతావరణ కాలుష్యానికి, జ్ఞాపకశక్తికి దగ్గర సంబంధం వుంది.

వృద్ధుల్లో జ్ఞాపకశక్తి :

వయసుతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం జరగవచ్చు. మెదడుకు చక్కని రక్తప్రసరణద్వారా ఆక్సిజను సరఫరా చక్కగా లేకపోవడంవల్ల జ్ఞాపకశక్తి మందగించవచ్చు. వయసుతోపాటు కొందరిలో శారీరక మానసిక శక్తి తగ్గుతూవుంటుంది. మెదడుకు మనం ఇచ్చే చక్కని శిక్షణవల్ల మానసిక, శారీరక శక్తులు పెంచుకోవచ్చు. మెదడులోనికి ఆక్సిజనును ఎక్కించటంద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెంచవచ్చని పరిశోధనలలో తేలింది.

పరీక్షలు-జ్ఞాపకశక్తి :

పరీక్షల్లో మీరు చదివింది మీకు బాగా జ్ఞప్తికి రావాలి. బాగా విషయాన్ని మననం చేస్తే అవసరానికి అన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. ఉత్సుకతతో, ఉత్సాహంతో చదివితే అన్నీ జ్ఞాపకానికి వస్తాయి. పదే పదే విషయాన్ని రివిజన్లు చేస్తుండాలి.

జ్ఞాపకశక్తి-శిక్షణా సూత్రాలు :

- 1) నిద్రలేచింది మొదలు వడుకునేవరకు చేసిన పనులన్నీ ఒకమారు నెమరు వేసుకొండి.
- 2) నిన్న మీరు ఏమి సేకారో జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోండి.

- 3) పోయిన నెల్లో ముఖ్యమైన విషయాలు గుర్తుంచుకోండి.
- 4) మీ పుట్టినరోజున మిమ్మల్ని అభినందించిన వారెవరో గుర్తు చేసుకోండి.
- 5) ప్రతి సబ్జెక్టులోను కొన్ని ముఖ్యాంశాలు, మెలకువలు వుంటాయి. విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆ విషయాన్ని ఇతరులతో చర్చించండి. ఆ విషయంపై సెమినార్లలో మీ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయండి. ఉపన్యాసాలు యివ్వండి. అలా చేయటంవల్ల మీకు సబ్జెక్టుపై సంపూర్ణమైన అధికారం వస్తుంది.
- 6) శారీరక, మానసిక వికాసం కొరకు శారీరక, మానసిక ధర్మాలు పాటించండి. ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి వుండాలి.
- 7) మీరు చదివే సబ్జెక్టును మీరు ప్రేమించాలి. అప్పుడే మీరు ఆ సబ్జెక్టు నూజ్చాలను గ్రహించగలుగుతారు. ఇష్టంలేని సబ్జెక్టును కూడా ఇష్టంగా మార్చుకోవాలి.
- 8) జ్ఞాపకశక్తి మానవునికెంత అవసరమో, మరపుకూడ అంతే అవసరం. మరుపు లేకపోతే జీవితం డుర్లభమౌతుంది. మరచిపోదా మనుకున్నవి బాగా గుర్తుండటం, గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు మరవటం చాలా విచిత్రం.
- 9) నేర్చుకొన్న విషయం మర్చిపోతామా? నేర్చుకొన్న విషయం కాలక్రమేణ మరచిపోవచ్చు. కాని దానికి సంబంధించిన సన్నివేశం జ్ఞప్తికివస్తే దానితో అన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. తీగలాగితే దొంకంతా కదిలినట్లు పూర్తిగా మరచిపోవడ మన్నది ఎప్పటికీ వుండదు.
- 10) "రిఫ్రెషన్" ప్రభావంవల్ల గత చేదు అనుభవాలు మరుగున పడి పోతాయి. మరుగునపడిన అనుభవాలు అంతఃచేతనలో దాగి వుంటాయి. ఏదోఒక సందర్భంలో అవి బహిర్గతమౌతాయి. దుఃఖం, ద్వేషం; విచారం మున్నగు వ్యతిరేక భావోద్రేకాలు మనస్సునుండి బహిర్గతమైతే మనస్సు తేలికౌతుంది.

